

「広報あげお」は、毎月1日に発行。戸別配布でお届け  
しています。配布のお問い合わせは、上尾市シルバー  
人材センター ☎779-5525・☎776-1074まで。

笑顔きらめく  
“ほっと”なまち あげお



# Ageo

広報  
あげお

2020  
令和2年

No.1036

7  
月号



特集

## 新型コロナウイルスに係る支援策

- 1 個人向け
- 2 個人と事業主向け
- 3 事業主向け



● 今月の表紙

今月の表紙は、6月5日の大石南小学校の授業風景です。久しぶりに再開した学校は、マスクの着用や席の間を空けるなど、新型コロナウイルスの感染対策を徹底。子どもたちは、先生の授業を熱心に聞いていました。

市の人口・世帯



(令和2年6月1日現在)

22万9,329人

男/11万3,742人

女/11万5,587人

※前月より46人増

10万3,106世帯

※前月より49世帯増

市役所の位置



北緯 35度58分38秒

東経139度35分37秒

市の面積



45.51km<sup>2</sup>

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、『広報あげお』の感想、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、7月20日(月)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8月号のこのコーナーに掲載します。  
前号の答えは「23」でした。

3 特集 申請はお済みですか  
新型コロナウイルスに係る支援策

8 市政ニュース

介護保険負担限度額認定の申請/アッピー マスクバンクを開設/市税・国民健康保険税の納付はLINE Payのご利用を/令和3年4月採用予定 市職員を募集/限度額適用認定証の申請他

15 市民のひろば

テレ玉×アッピー元気体操テレビ放映!/アッピー NET/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[インディアンスパゲティ]

17 シティ情報

あげお観光情報/市ソフトバレーボール大会/県の雇用推進事業「介護職チャレンジ!」説明会/救命講習会 実技救命講習/文化センター夏休み特別企画「ホール体験ツアー」他

25 図書館へようこそ

26 みんなあつまれ いっしょにあそぼ!

アッピーランド/こどもの城/ももっこルーム/子育て拠点/イベントカレンダー

28 保健センター通信 一歩ふみ出す健康づくり

熱中症にご注意を 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「骨粗鬆症」

30 8月の相談

31 Highlights 外国語情報コーナー

Information in English / Informação em português  
Información en español / 内有中文咨询

32 3つの密を避けましょう!

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、本誌に掲載している事業を、中止・変更する場合があります。各事業の開催状況などご不明な点は、各担当部署に問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。



# 皆様と力を合わせて感染症に打ち克ち 「みんなが輝く街、上尾」を実現



市長 山手 稔

市民の皆様には、新型コロナウイルス感染症予防に日々ご協力をいただき、誠にありがとうございます。また、多くの皆様から心温まる寄附などのご支援を賜り、心から感謝申し上げます。

いただきましたマスクなどにつきましては、医療・福祉関係者をはじめ必要とされる皆様に対して、幅広く効果的に活用させていただきます。

さて、緊急事態宣言が解除され「新しい生活様式」のもと、市では学校や公共施設などが再開いたしました。子どもたちの元気な声や笑顔が校舎に戻り、大変うれしく思います。

本市では、国や県の支援策と併せて、市民の健康不安に対応した「PCR検査受診者自己負担分の全額助成」や市内事業者の事業継続を支援するための「中小・小規模事業者売上回復支援金」など、市独自の細やかな支援を実施しております。

今後も、国の2次補正予算なども活用し、市民や事業主の皆様が真に必要なとされている事業を積極的に展開してまいります。

また、特別定額給付金などの申請がまだお済みでない方は、期限内に手続きをしていただきますようご協力をお願いいたします。

市民の皆様には、これまで経験したことのない不安で困難な時をお過ごしのことと思います。こうした困難な時だからこそ皆様とともに力を合わせてこの新型コロナウイルス感染症に打ち克ち、「みんなが輝く街、上尾」をしっかりと築いてまいりたいと考えています。



## 申請はお済みですか

特別定額給付金(10万円)、中小・小規模事業者売上回復支援金(5万円)は、期限内の申請が必要です。

個…個人向け 事…事業主向け

**9月8日(火)**  
(当日消印有効)

**個 給付 特別定額給付金**

福祉総務課 ☎775-5118・☎775-9846

特別定額給付金の申請を受け付けています。

☎令和2年4月27日現在、上尾市に住民登録がある人 【支給額】1人当たり10万円 ※受給権者は、その人が属する世帯の世帯主です。 【郵送申請】申請書に必要な事項を記入し、振込先口座と世帯主の本人確認ができる物の写しなどを添付し

て、返信用封筒で福祉総務課へ 【支給時期】申請書を受け付け次第、順次支給(2~3週間程度) 【申請期限】9月8日(火) ※詳しくは、コールセンター(☎772-9525)に相談してください。 ※特別定額給付金をかたる詐欺にご注意ください。

**7月31日(金)**  
(当日消印有効)

**事 給付 中小・小規模事業者売上回復支援金**

商工課 ☎777-4441・☎775-5024

事業継続に向けた取り組み全般への支援金を支給します。 ☎市内で事業を行う中小・小規模事業者(個人事業者を含む) 【支給額】一律5万円(1回だけ) 申申請書に必要な書類を添付して、7月31日(金)まで(当日消印有効)に郵送で商工課(〒362-0042

谷津2-1-50 プラザ22内)へ ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、窓口では受け付けません。 ※詳しくは、中小・小規模事業者売上回復支援金専用ダイヤル☎070-3342-9786、070-3344-4684(土(日)祝を除く9~17時)に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」 問問い合わせ



# 新型コロナウイルスに係る支援策 (6月18日時点)

個人向け…p4~5

個人と事業主向け…p6

事業主向け…p6~7

## ①個人向け

### 個助成 PCR検査センター設置等支援・PCR検査受診者自己負担分の全額助成

健康増進課 ☎774-1414・774-1411  
☎774-8188・776-7355

5月19日に上尾市医師会が市内にPCR検査センターを設置しました。これにより、保健所を経由することなく、医師が必要と判断した場合には、PCR検査を行うことができます。市は設置に必要な医療資機材などの支援を行います。

5月19日以降にPCR検査を受けた人は、その際発生する初診・再診料などにかかる自己負担相当額(約1,800円)を市が負担します。※市外で受けた人は、申請が必要です。

### 個給付 新型コロナウイルスに感染した被保険者に傷病手当金を支給

保険年金課  
(国保給付) ☎782-6481・☎775-9827  
(高齢者医療) ☎775-5125・☎775-9827

上尾市国民健康保険または埼玉県後期高齢者医療制度の加入者で、給与の支払いを受けている被保険者が、「新型コロナウイルスに感染した」「発熱などの症状があり感染が疑われる」などの理由により休業して無給または一部が減額になった場合、次のとおり傷病手当金の支給を受けられることがあります。詳しくは、保険年金課に問い合わせてください。【適用期間】令和2年1月1日~9月30日(水) 【支給期間】労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から、

労務に服することができなかった日数 【支給額】直近3カ月の給与収入の合計額÷就労日数×2/3×支給対象となる日数 【申請期限】支給対象となる日の翌日から2年以内 ④申請書(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)に必要な事項を記入して、直接または郵送で保険年金課(〒362-8501本町3-1-1)へ ※事業主や医療機関が記入する書類があります。

### 個猶予 国民年金学生納付特例

保険年金課 ☎775-5137・☎775-9827/大宮年金事務所 ☎652-3399  
ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004

20歳以上の大学生や専修学校生など(以下、学生)について、申請に基づき、学生期間中の国民年金保険料の納付を猶予できる制度です。通常、本人の前年所得などが一定の金額を超える場合は本制度の対象外ですが、新型コロナウイルス感染症の影響で所得が減少した場合、臨時特例措置として対象となる場合があります。④次の①②の全てに該当し、失業や事業の休廃止などに準ずる者と認められる人①令和2年2月以降に、感染症の影響で業務が失われたなど収入が減少②当年

中の所得見込額が一定額以下 【対象期間】令和2年2月以降の保険料 ※年度ごとに申請が必要です。④マイナンバーカード(またはマイナンバーの分かる物と自動車運転免許証など本人確認ができる物)、学生証、年金手帳、印鑑(認め印可)、所得見込額の内容を明らかにできる書類 ※詳しくは、保険年金課または大宮年金事務所に相談してください。④直接または郵送で、保険年金課(〒362-8501本町3-1-1)または大宮年金事務所(〒331-9577さいたま市北区宮原町4-19-9)へ

### 個減免 国民年金保険料

保険年金課 ☎775-5137・☎775-9827/大宮年金事務所 ☎652-3399  
ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004

新型コロナウイルス感染症の影響で所得が減少した人は、申請により保険料の納付が免除・猶予となる場合があります。④次の①②の全てに該当し、失業や事業の休廃止などに準ずる者と認められる人①令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少②令和2年中の所得見込額が一定額以下 【対象期間】令和2年2~6月分 ※令和2年7月分以降については別途申請が必要です。④マイナンバー

カード(またはマイナンバーの分かる物と自動車運転免許証など本人確認ができる物)、年金手帳、印鑑(認め印可)、所得見込額の内容を明らかにできる物 ※詳しくは、保険年金課または大宮年金事務所に相談してください。④直接または郵送で、保険年金課(〒362-8501本町3-1-1)または大宮年金事務所(〒331-9577さいたま市北区宮原町4-19-9)へ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、体調がすぐれない場合は窓口での申請はご遠慮ください。

## 個 減免 介護保険料

高齢介護課 ☎775-5127・☎776-8872

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少したことなどにより介護保険料の納付が困難な場合は、減免を受けることができます。 ②次の①②のいずれかに該当する人①世帯の主たる生計維持者が新型コロナウイルス感染症により死亡または重篤な傷病を負った②新型コロナウイルス感染症の影響により世帯の主たる生計維持者の事業収入等(不動産収入、山林収入、給与収入など)の減少が見込まれ、かつ次の(1)(2)の全てに該当する(1)事業収入等のいずれかの減少額(保

険金、損害賠償等により補填されるべき金額を控除した額)が前年の10分の3以上(2)減少が見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下 【減免対象】令和2年2月1日～令和3年3月31日(水)に納期限が到来するもの 【減免内容】①は免除②は計算により減額または免除 【必要書類】介護保険料減免申請書、収入状況等申告書(いずれも市ホームページにある) ※詳しくは高齢介護課にお問い合わせください。

## 個 減免 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料

保険年金課(国保資格・課税) ☎782-6471・☎775-9827  
(高齢者医療) ☎775-5125・☎775-9827

②新型コロナウイルス感染症の影響により、被保険者の属する世帯の世帯主(主たる生計維持者)が次の①②のいずれかに該当する世帯①新型コロナウイルス感染症により死亡、または重篤な傷病(ICUに入院した、またはECMO・人工呼吸器を使用した)を負った②新型コロナウイルス感染症の影響により、収入減少が見込まれる世帯で、次の(1)～(3)の全てに該当する(1)事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入のうち、いずれかの収入額が、前年に比べて10分の3以上減少する見込みである(2)前年の所得の合計額が1,000万円以下である(3)収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下である ※解雇や雇止めなどにより、非自発的失業者に係る軽減制度の対象となる場合には、今回の減免と併用して適用できない場合があります。

知書・後期高齢者医療保険料額納入通知書が届いてから、保険年金課に減免申請に係る書類を請求してください(市ホームページからダウンロードも可)。 ※申請は、令和元年分の確定申告が済んでいる必要があるため、申告を行ってください。 ※不明な場合は、保険年金課に相談し、納期限までに申請してください。

【図】

- A：世帯の被保険者全員について算定した保険税・料額
- B：主たる生計維持者の減少が見込まれる収入に係る前年の所得額
- C：主たる生計維持者及び世帯の被保険者全員の前年の合計所得金額

【表】

主たる生計維持者の前年合計所得金額	減免割合
300万円以下	10分の10
400万円以下	10分の8
550万円以下	10分の6
750万円以下	10分の4
1000万円以下	10分の2

※主たる生計維持者の事業などの廃止や失業の場合の減免割合は、前年の合計所得金額にかかわらず、減免対象保険税・料額の全部となります。

【減免対象】令和2年度と平成31年度(令和2年2月1日以降に納期限が到来する分、国保の場合は2・3月に相当する分のいずれか)分 ※②に該当する場合の減免額は、減免対象保険税・料額(A×B÷C)に減免割合をかけた金額です(右図参照)。 【減免割合】右表のとおり ※主たる生計維持者の前年合計所得金額に応じて決まります。 【添付書類】①医師による死亡診断書、または診断書等の写し②収入減少額の根拠になる収入の分かる物(給与明細書、預金通帳、帳簿など)の写し、廃業等届出書や離職証明書など(新型コロナウイルス感染症の影響で事業の廃業や失業をした場合)、確定申告書類の控えの写し(期間内に申告できなかった人) ③減免申請書、減免に係る申告書(国保だけ)、収入状況報告書(後期だけ)に必要事項を記入し、添付書類を用意して郵送で保険年金課(〒362-8501本町3-1-1)へ ※減免の対象となる世帯は、7月中旬に郵送する国民健康保険税納税通



## ②個人と事業主向け

### 個事 猶予 税の徴収猶予の特例

納税課 ☎775-5194・☎775-9846

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入に相当の減少があった人は、申請することで1年間の市税の徴収を猶予できる場合があります。担保の提供は不要で延滞金もかかりません。猶予期間中に、状況に応じて分割納付などを行うことも可能です。 ④次の①②の全てに該当する納税者または特別徴収義務者①新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降に1カ月以上の期間、前年に比べて収入が20%以上減少②一時に納付・納入することが困難 【対象とな

る市税】令和2年2月1日～令和3年1月31日(日)が納期限の個人住民税、法人市民税、固定資産税、国民健康保険税など ④申請書(納税課にある。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、収入や現預金の状況が分かる書類、印鑑(認め印可)などを用意して、6月30日または納期限のいずれか遅い日までに直接または郵送で納税課(〒362-8501本町3-1-1)へ ※eLTAX<sup>エルタックス</sup>での申請も可能です。

### 個事 猶予 水道料金・下水道使用料

業務課 ☎775-5161・☎775-9041

収入が減少しているなどの理由により、一時的に上下水道料金の支払いが困難な場合は、支払いを猶予します。

④次の①②のいずれかに該当する人①生活福祉資金貸付制度

(緊急小口資金・総合支援資金の特例貸付)の対象者②新型コロナウイルス感染症の影響により一時的に支払いが困難 ④電話で業務課へ

### 個事 減免 軽自動車税(種別割)減免申請の期限延長

市民税課 ☎775-5130・☎775-9846

令和2年度分軽自動車税(種別割)の減免申請期限を7月31日(金)まで延長します。 ④次の①②の全てに該当する人①障害者手帳などを持っているまたは公益・福祉のために車両を所

有している②令和2年度からの減免希望で納期限までに申請ができない ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## ③事業主向け

### 事 給付 商店街等応援支援金 (商店街等活力再生推進事業支援金)

上尾商工会議所 ☎773-3111・☎775-9090  
(土)日(祝)を除く9～17時

④感染予防用品の購入、感染症対策の情報発信、消費喚起のキャンペーンなどの経費の一部を支給 ④市内の商店街(会)、連合会、任意の商業者グループなど 【支給額】①衛生管理購入事業/1団体につき最大店舗数×2万円(上限50万円)②PR・情報発信事業/1団体につき最大店舗数×1万円(上限10

万円)③消費喚起キャンペーン事業/1団体につき最大店舗数×4万円(上限100万円) ※1事業、1団体、1店舗、1回だけです。 ④申請書(市役所1階、上尾商工会議所にある)と必要書類を用意して直接、令和3年3月31日(水)までに上尾商工会議所へ

### 事 給付 テイクアウト等支援金(地域宅配事業等支援金)

④飲食事業者が新たにテイクアウトやデリバリーを開始する際の初期経費や、テイクアウトなどで販売する新たな商品を開発した際の経費の一部を支給 ④市内で飲食業を営む中小・小規模事業者(個人事業者を含む) 【支給額】最大10万

円(1回だけ) ④申請書(市役所1階、上尾商工会議所にある)に必要書類を添付して、7月31日(金)まで(当日消印有効)に郵送で上尾商工会議所(〒362-8703二ツ宮750)へ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、体調がすぐれない場合は窓口での申請はご遠慮ください。

【おわびと訂正】『広報あげお』6月号4ページ「商店街等応援支援金(商店街等活力再生推進事業支援金)とテイクアウト等支援金(地域宅配事業等支援金)」の記事中、上尾商工会議所の電話番号に誤りがありました。おわびして訂正します。 【誤】777-3111 【正】773-3111

### 事給付 中小企業・個人事業主追加支援金

県は新型コロナウイルス感染症による緊急事態措置期間の延長に伴い、厳しい経営状況に置かれている、県内中小企業・個人事業主の事業継続や事業再開に向けた追加支援を行います。 県内に本社を有する中小企業・個人事業主で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和2

#### 中小企業等支援相談窓口

☎0570-000-678(ナビダイヤル)・830-8291

年5月12～31日の間、16日以上、事業所を休業している人  
**【支給額】**1事業者あたり10万円 **【受付期限】**7月17日(金)まで **【申請方法】**原則、電子申請(郵送も可) ※詳細は、県ホームページ(☎<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0812/coronashientsuika.html>)をご覧ください。

### 事給付 マル経融資(小規模事業者経営改善資金)の利子補給

商工課 ☎777-4441・☎775-5024

☑無担保・無保証人のマル経融資(日本政策金融公庫)に対し、市が支払利子を全額補給 ④次の①～③の全てに該当する人①新型コロナウイルス感染症の影響により、最近1カ月の売上高が前年の同期と比較して15%以上減少している②商工会議所の経営指導(原則6カ月以上)を受けている③令和2年2月～令和3年3月に商工会議所の推薦を受けた小規模事業

者 **【補給額・期間】**全額(利率1.21%)・当初3年間 **【補給時期】**マル経融資の利子を支払った翌年3月頃 ④直接、商工課へ ※令和3年2月頃、対象者へ市から通知します。マル経融資(融資上限額2千万円)の申し込みは上尾商工会議所(☎773-3111)へ ※国の支援内容により、利子補給の内容(補給時期など)が変更となる場合があります。

### 事貸付 農林漁業セーフティネット資金

日本政策金融公庫 さいたま支店 ☎645-5421

**【償還期間・据置期間】**10年以内(うち据置期間3年以内) ※無利子・無担保です。 **【貸付限度額】**1,200万円以内(ただし、簿記帳をしている人に限り、年間経費などの12分の12以内) ④主業農林漁業者で、新型コロナウイルス感染症により資金繰りに著しく支障を来しているまたは来す恐れのある人 ※主業農林漁業者とは、農林漁業に係る所得が総所得の過半を

占めているまたは農林漁業に係る粗収益が200万円以上の個人、農林漁業に係る売上高が総売上高の過半を占めているまたは農林漁業に係る売上高が1,000万円以上の法人 ※詳しくは、日本政策金融公庫ホームページ(☎ [https://www.jfc.go.jp/n/finance/search/covid\\_19\\_nourin-safetynet.html](https://www.jfc.go.jp/n/finance/search/covid_19_nourin-safetynet.html))をご覧ください。

### 事相談 個別相談会

商工課 ☎777-4441・☎775-5024

	雇用調整助成金	持続化給付金
内容	社会保険労務士による雇用調整助成金に関する相談(1回当たり50分)	持続化給付金に関する相談(1回当たり25分)
とき	9:00～16:00(土)(日)(祝)、12:00～13:00を除く)	
ところ	プラザ22	
申し込み	相談日の前日17:00までに電話で商工課へ(土)(日)(祝を除く)	

※この相談会で申請手続きはできません。

### 事相談 ワンストップ窓口

商工課 ☎777-4441・☎775-5024

☎9～16時(土)(日)(祝)、12～13時を除く) ※受け付けは、15時30分までです。 ④プラザ22 ④セーフティネット保証の申請、県制度融資の申請

## 新型コロナウイルス総合窓口

新型コロナウイルス対策室 ☎775-2294

新型コロナウイルスに関して、どこに相談したらよいか  
 分からない時は、相談してください

**【受付時間】**(月)～(土)8時30分～17時(祝を除く) ④市役所6階



④とき ④所ところ ④内容 ④対象 ④費用・金額 ※記載のないものは「無料」 ④定員 ④持ち物  
 ④申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 ④問い合わせ



**介護保険負担限度額認定の申請**

高齢介護課 ☎77516473  
FAX77618872

介護保険負担限度額認定の対象になる人は、介護保険施設サービスと短期入所サービスを利用する際、食費と住居費の負担が軽減されます。現在認定を受けている人は、7月31日(金)で有効期限が切れるため、引き続き認定を希望する場合は、再度申請が必要です。 ※申請日を含む月の1日から適用になります。 ①～③の全てに該当する人①本人と世帯全員が住民税非課税②配偶者が本人と別世帯の場合、配偶者も住民税非課税③預貯金などが、単身の場合は1千万円以下、夫婦の場合は2千万円以下 ④申請書(高齢介護課にある)に必要事項を記入して、関係書類と一緒に郵送で高齢介護課(〒362-8501本町3-1-1)へ

**介護保険負担割合証を郵送**

高齢介護課 ☎77516473  
FAX77618872

要支援・要介護認定を受けている

人に、8月以降の介護保険負担割合証(つぐいす色)を郵送します。介護保険サービス利用時の負担割合が記載されていますので、担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)に必ず提示してください。 【負担割合】3割

負担となる人/本人の合計所得金額が20万円以上で、年金収入とその他の合計所得金額の合計が単身で30万円以上、65歳以上の人が2人以上いる世帯で43万円以上 2割負担となる人/次の①②のいずれかに該当する人①本人の合計所得金額が20万円以上で、年金収入とその他の合計所得金額の合計が単身で28万円以上30万円未満、65歳以上の人が2人以上いる世帯で36万円以上43万円未満②本人の合計所得金額が160万円以上220万円未満で、年金収入とその他の合計所得金額の合計が単身で28万円以上、65歳以上の人が2人以上いる世帯で36万円以上 1割負担となる人/3割・2割負担以外

**保険料額納入通知書を7月中旬に郵送**

保険年金課 ☎77555125  
(高齢者医療) ☎77599827

後期高齢者医療保険料は毎年、住民税の確定後に、被保険者本人と世帯主の所得に応じて算定します(本

算定)。令和2年度の後期高齢者医療保険料額の決定通知書兼納入通知書は、7月中旬に郵送します。保険料は、全ての被保険者に賦課されます。保険料額は被保険者が等しく負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。保険料率は、2年ごとに改定があり、令和2・3年度の埼玉県の保険料率は左表のとおりで、年間の保険料の上限額も64万円に変わります(平成31年度までの上限額は62万円)。また、平成31年度の均等割額が8割軽減となっていた人は7割軽減に、8.5割軽減になっていた人は7・75割軽減に変わります。

**【保険料率の比較】**

区分	平成30・31年度	令和2・3年度
均等割額(年額)	41,700円	41,700円
所得割率	7.86%	7.96%

**特別児童扶養手当の申請**

障害福祉課 ☎77555123  
FAX7768872

一定の障害のある子どもを育てている人に支給される手当です。 ④

おおむね次の①～③のいずれかに該当する20歳未満の子ども(施設入所者・公的年金受給者を除く)を監護している父母または養育者(所得制限あり)①身体障害者手帳1～3級・4級の一部の障害、または重度の内科的疾患がある②療育手帳の判定がA・A・Bである③精神障害などで①②と同程度である 【支給月額】重度/5万2,500円、中度/3万4,970円 ※申請は平日だけです。詳しくは、障害福祉課へ問い合わせてください。

**幼稚園の預かり保育と認可外保育施設等の利用費の請求**

保育課 ☎77555121  
FAX7745342

幼児教育・保育の無償化に係る幼稚園の預かり保育と認可外保育施設等の施設等利用費について、対象者の人は請求手続きが必要です。 ⑤ 施設等利用給付認定を受けている児童のうち、請求対象期間中に新2号認定または新3号認定を受けている子ども 【必要書類】請求書(保育課、各施設にある。市ホームページからダウンロード可)、施設から発行された領収証兼特定子ども・子育て支援提供証明書(原本)、口座情報





## アッピー マスクバンクを開設

新型コロナウイルス対策室 ☎775-2294

「マスクを寄付したい」という声にお応えして、アッピー マスクバンクを開設しました。寄付していただいたマスクは医療従事者や高齢者、障害者などのために有効に活用させていただきます。【受け付けるマスク】不織布マスク、布マスク(手作りマスク)、サージカルマスク、N95マスク ※開封済み・使用済みマスクは受け付けできません。☑直接、市役所6階新型コロナウイルス総合窓口が各支所・出張所または東・西保健センターへ

分かる書類の写し、委任状(請求者と口座名義が異なる場合だけ)【申請期間】7月13日(月)～22日(水)【請求対象期間】令和2年4～6月分 ※書類の提出先や支払いまでの流れなど詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 市税・国民健康保険税の納付は LINE Pay のご利用を

納税課 ☎775-5135・FAX775-9846

7月1日(水)からLINE Pay請求書支払いで税金が納付できます。スマートフォンで納付書に印字されたバーコードを、LINE Payのコードリーダーで読み込むだけでいつでもどこでも支払いが可能です。



LINE Pay

### ■利用可能な市税

市民税・県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税(普通徴収)

### ■納付上限額

30万円 ※30万円を超える金額で利用したい場合は、納税課に問い合わせてください。

### ■LINE Pay請求書支払い利用方法 ※図はイメージです。

- ①LINEアプリをダウンロード
- ②「ウォレット」タブから「LINE Pay」の利用登録
- ③支払いたい金額をチャージ ※Visa LINE Payクレジットカードを持っている人は、LINE Payに登録し「チャージ&ペイ」機能で支払いができます。
- ④「ウォレット」内の残高をタップ
- ⑤「請求書支払い」をタップ(図1)
- ⑥内容を読んで「次へ」
- ⑦立ち上がったコードリーダーで納付書のバーコードを読み込む
- ⑧請求内容を確認する(図2)
- ⑨支払いを行う
- ⑩パスワードを入力する
- ⑪支払い完了

【図1】



【図2】



### ■注意事項

- (1)LINE Payで納付した場合、領収書は発行されません。領収証書や軽自動車税継続検査(車検)用の納税証明が必要な人は、金融機関などの窓口またはコンビニエンスストアで支払ってください。
- (2)Visa LINE Payクレジットカードの「チャージ&ペイ」での税金納付には、LINEポイントが付与されませんが、LINE Pay残高からの税金納付は付与対象外です。
- (3)現在、口座振替で納付している人がLINE Payでの納付に変更する場合は、口座振替登録解除の手続きが必要です。

## 市政相談委員制度

広報広聴課 ☎775-4918  
☎776-8873

市政相談委員が市政に対する苦情に対し、公正・中立的な立場で処理するものです。行政の制度に問題がある場合は、市に改善や是正を促します。☎市政に対する苦情(原因となった事実があった日から1年以内のものに限る)で、直接利害関係がある人 ①市役所、各支所・出張所、主な公共施設にある「苦情申立書」に記入して、直接または郵送で広報広聴課(〒362-8501本町3-1-1)または各支所・出張所へ

## 市長へのはがき

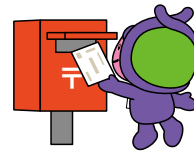
広報広聴課 ☎775-4918  
☎776-8873

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

昨年度は、420件の貴重な意見をいただきました。意見の内訳は、環境・安全・みどり関係92件、まちづくり・基盤整備関係47件、教育・文化・スポーツ関係45件、行財政・窓口接遇関係31件、健康・福祉・医療関係24件、保険・年金・税・証明関

係9件、産業・経済関係3件、救急・消防関係1件、その他168件でした。

「市長へのはがき」は、市役所1階総合案内、各支所・出張所、図書館、市民体育館、コミュニティセンター、イコス上尾などに設置しています。



## 後期高齢者医療制度の新保険証を7月下旬に郵送

保険年金課 ☎775-5125  
(高齢者医療) ☎775-9827

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

### ■負担割合

保険証には、医療機関などで受診する際の窓口負担割合が記載されています。この割合は、8月1日現在の世帯状況と平成31年中の所得から算出する令和2年度の市民税・県民税課税標準額に応じて判定します(表1参照)。現役並み所得者(3割

負担)でも、収入を考慮した再判定の基準が設けられています(表2参照)。具体的な申請手続きについては、該当者へ個別に通知します。

【表1】自己負担の割合を判定する住民税課税所得の基準

令和2年度住民税課税所得	自己負担の割合
同じ世帯の被保険者全員が145万円未満	1割
同じ世帯の被保険者のいずれかが145万円以上	3割 (現役並み所得者)

※負担割合は、同一世帯に属する被保険者だけの所得で判定します。

【表2】後期高齢者医療制度・自己負担の割合の再判定基準

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

## 金婚・ダイヤモンド婚の顕彰状と記念品を贈呈

高齢介護課 ☎775-5124  
☎776-8872

金婚(結婚50年)とダイヤモンド婚(結婚60年)の夫婦を祝福し、顕彰状と記念品を贈呈します。今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため**金婚式典・ダイヤモンド婚式典は開催せず、10月下旬頃に顕彰状と記念品を郵送します。**☎金婚/4月1日から10月末日まで、夫婦共市内に住所があり、昭和45年中に結婚した夫婦  
ダイヤモンド婚/4月1日から10月末日まで、夫婦共市内に住所があり、昭和35年中に結婚した夫婦 ※過去に対象となっていて、まだ届け出をしていない夫婦も対象です。☎「金婚・ダイヤモンド婚対象者届出書」(高齢介護課、各支所・出張所にある)に必要な事項を記入して、8月7日(金)までに直接か郵送またはファクスで高齢介護課(〒362-8501本町3-1-1)または直接、各支所・出張所へ

### 上尾伊奈斎場つつじ苑・瓦葺ふれあい広場の指定管理者を募集

環境政策課 ☎77516925  
☎77519872

上尾伊奈斎場つつじ苑は平成15年、瓦葺ふれあい広場は平成24年の供用開始時から指定管理者制度を導入し、両施設の現在の指定管理期間（5年間）が、令和3年3月31日（水）で終了します。令和3年4月1日（木）から令和8年3月31日（水）の両施設を一体として管理運営を行う指定管理者（法人その他の団体）を募集します。☑申請書（市ホームページからダウンロード）に必要事項を記入して、8月24日（月）～28日（金）に直接、環境政策課へ ※募集要項・申請書は7月1日（水）から市ホームページに掲載します。詳しくは、募集要項をご覧ください。

### 文化センター・イコス上尾の指定管理者を募集

市民協働推進課 ☎77514539  
☎77510007

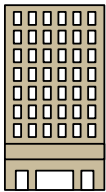
文化センターとイコス上尾は平成18年から指定管理者制度を導入し、現在の指定管理期間（5年間）が、令和3年3月31日（水）で終了します。令

和3年4月1日（木）から令和8年3月31日（水）の各施設の管理運営を行う指定管理者（法人その他の団体）を募集します。☑申請書（市ホームページからダウンロード）に必要事項を記入して、8月24日（月）～28日（金）に直接、市民協働推進課へ ※募集要項・申請書は7月1日（水）から市ホームページに掲載します。詳しくは、募集要項をご覧ください。

### 養護老人ホーム恵和園の指定管理者を募集

高齢介護課 ☎77514190  
☎77618872

養護老人ホーム恵和園は平成18年から指定管理者制度を導入し、現在の指定管理期間（5年間）が、令和3年3月31日（水）で終了します。令和3年4月1日（木）から令和8年3月31日（水）の施設の管理運営を行う指定管理者（法人その他の団体）を募集します。☑申請書（市ホームページからダウンロード）に必要事項を記入して、8月24日（月）～29日（土）に直接、高齢介護課へ ※募集要項・申請書は7月1日（水）から市ホームページに掲載します。詳しくは、募集要項をご覧ください。



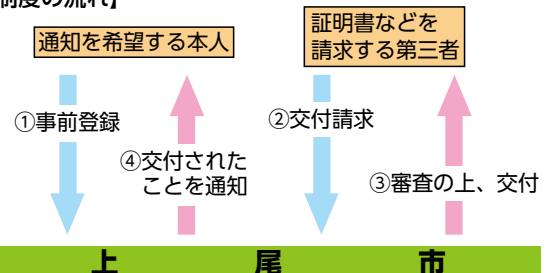
## 本人通知制度

～不正取得を防止するために～

市民課 ☎775-5128・☎775-9827

住民票の写しや戸籍謄本などを代理人や第三者に交付した場合、事前に登録している人に交付年月日、種類、交付通数、交付請求者の種別を郵送でお知らせします。登録をすることで、身元調査など人権侵害の未然防止や委任状の偽造・不正取得の抑止につながります。☑住民基本台帳に登録されているか、戸籍に記載されている人 ☑申請書（市民課、各支所・出張所にある。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、本人確認ができる物を用意して直接、市民課（〒362-8501本町3-1-1）または各支所・出張所へ ※郵送（市民課に限る）の場合は、本人確認ができる物の写しを同封してください。

#### 【制度の流れ】



## 令和2年度

## 国民健康保険税納税通知書を郵送

保険年金課 ☎782-6471・☎775-9827

国民健康保険（国保）に加入している人に「国民健康保険税 納税通知書兼更正（決定）通知書」を7月上旬に郵送します。国民健康保険税（国保税）の納め方は、普通徴収（口座振替または納付書）と特別徴収（年金天引き）があります。

### ■国保加入者数が多い世帯は均等割の一部を減免

平成31年度から、国保税の賦課方式を変更したことに伴い、平成30年度以前から上尾市国保に加入している加入者数が多い世帯には、急激な負担増を緩和する措置として、国保税額の一部を減免します。平成31年度から引き続き令和2年度も対象になる世帯には、**減免申請書を送付しますので申請してください。**なお、この国保加入者数が多い世帯に対する減免は、令和2年度で終了となります。☑減免申請書に必要事項を記入して、7月31日（金）まで（必着）に郵送で保険年金課（〒362-8501本町3-1-1）へ

## 本庁舎のエレベーター 改修工事

総務課 ㊟7755114

㊟77519819

本庁舎のエレベーター改修工事を令和3年2月末までの工期で予定しています。工事期間中は、稼働台数が少なくなり、ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

## 上尾市都市計画マスター プラン2020(案)への 意見を募集

都市計画課 ㊟7757629

㊟77519906

市のまちづくりを計画的・総合的に進める上尾市都市計画マスタープランを改定します。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】7月1日(水)～31日(金) 【計画(案)・意見書の設置場所】都市計画課、市役所1階情報公開コーナー、各支所・出張所・公民館 ※市ホームページにも掲載します。 ㊟市内に在住・在勤・在学の人 【意見などの取り扱い】内容を検討し、策定・改定の参考にします。 ※住所、氏名など個人が特定できる箇所を除き、意見の内

容を市ホームページで公表します。

個別には回答しません。 【提出方

法】意見書に必要な事項を記入して、直

接か郵送(31日消印有効)またはファ

クス、メールで都市計画課(〒362-8

501本町3-1-1、㊟5351000@ci

ty.ageo.lg.jp)へ ※電話では受け

付けできません。

## 児童扶養手当の申請・ ひとり親家庭等医療費の助成

子ども支援課 ㊟77516819

㊟77415342

### ■児童扶養手当

父または母と生計を別に行っている児童を育成している家庭の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図るための制度です。 ㊟おおむね次の①～⑦のいずれかに該当し、

18歳の誕生日の属する年度末までの児童(一定の障害がある児童の場合

は20歳未満まで)を監督・保護・養

育している父または母もしくは養育

者(所得制限など一定の要件あり) ①

父母が離婚した②父または母が死亡

した③父または母が重度の障害の状

態にある④父または母に1年以上遺

棄されている⑤父または母が裁判所

からドメスティックバイオレンス

(DV)保護命令を受けた⑥父または

母が法令により1年以上拘禁されて

いる⑦母が婚姻によらず出産した

【支給額】左表のとおり

### ■【支給額(月額)】

児童数	全部支給	一部支給
1人	43,160円	43,150～ 10,180円
2人	10,190円	10,180～ 5,100円
3人以上	6,110円	6,100～ 3,060円

※4月から支給額が変更になりました。

### ■ひとり親家庭等医療費

医療費の一部を支給することで、ひとり親家庭などの生活の安定と自

立を支援し、その福祉の増進を図る

ための制度です。 ㊟ひとり親家庭

の父または母もしくは養育者と児童

(ひとり親の要件は前記①～⑦に該

当する人、児童扶養手当欄を参照。

所得制限や年齢要件などあり) 【助

成額】入院・外来などの各医療保険

制度の自己負担額と入院時食事療養

標準負担額の2分の1 ※児童扶養

手当とひとり親家庭等医療費助成の

申請に必要な書類は、申請者の状況

によって異なります。事前に子ども

支援課に問い合わせてください。

## 令和3年4月採用予定

# 市職員を募集

職員課

㊟775-5112

㊟775-9819

### 【職種・採用予定人数】

職種	人数
一般事務	12人
一般事務(障害者)	
土木	若干人
保育士	3人
消防士	9人

【試験内容】活字印刷文による教養試験、作文試験、専門試験(職種による)を行います。

【第1次試験日】9月20日(日) ※詳細は申し込み後に郵送する受験票でお知らせしま

す。 ※高等学校卒業見込者は、試験日程などが異なりますので募集要項で確認してください。

【申込方法】7月7日(火)～8月24日(月)に市ホームページから電子申請。電子申請が困難な場合は、申込書・自己紹介書(いずれも職員課、各支所・出張所、図書館本館にある(7月7日から設置(予定))。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、郵送(8月24日必着)で職員課(〒362-8501本町3-1-1)へ ※消防士は申し込み方法などが異なりますので、市ホームページで確認してください。

埼玉県後期高齢者医療  
健康長寿歯科健診

保険年金課(高齢者医療) ☎7755125

☎7759827

県後期高齢者医療広域連合給付課

☎8331330

県後期高齢者医療広域連合では、健康長寿歯科健診を実施します。お口の健康は、全身の健康につながります。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診してください。☎7月1日(水)〜令和3年1月31日(日) 所埼玉県歯科医師会加入の実施医療機関 ☎平成31年度に75歳(昭和19年4月2日〜昭和20年4月1日生まれ)と80歳(昭和14年4月2日〜昭和15年4月1日生まれ)になった後期高齢者医療制度の加入者 ☎後期高齢者医療被保険者証、お薬手帳、埼玉県後期高齢者医療広域連合からの歯科健診に関わる郵送物(6月下旬に対象者へ郵送) ☎直接、希望する実施医療機関へ ※市外の歯科医院でも受診可能です。 ※令和2年度の上尾市成人歯科健診は受診できませんのでご注意ください。 ※対象者以外の加入者は、令和2年度の上尾市成人歯科健診を受診してください。詳しくは「令和2年度版上尾市健康カレンダー」14ページをご覧ください。

## 65歳以上の人に 介護保険料納入通知書を郵送

高齢介護課 ☎775-5127  
☎776-8872

65歳以上(第1号被保険者)の人に「介護保険料納入通知書(介護保険料額決定通知書)」を7月上旬に郵送します。介護保険料の納め方は、特別徴収(年金天引き)と普通徴収(納付書または口座振替)があり、年額18万円以上の年金(老齢基礎年金、退職年金、遺族年金、障害年金など)を受給している人は、原則として年金天引きとなります。 ※具体的な納め方は、同封のしおりをご覧ください。納付で困ったときは、高齢介護課に相談してください。なお40〜64歳の人(第2号被保険者)は、加入している健康保険の保険料(税)と合わせて納めることになっています。詳しくは、**下表**を参照してください。

### 【介護保険料の納付方法】

第1号被保険者 (65歳以上)	第2号被保険者 (40〜64歳)
納付書・口座振替・年金天引きによる納付	健康保険料(税)と合わせて納付

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



### ■介護保険料Q & A

**Q** 介護保険料は、なぜ納めなければならないのですか？

**A** 介護保険制度では、40歳以上の全ての人が介護保険料を納めることになっています。皆さんが負担する介護保険料は、介護保険事業を運営する財源です。介護が必要となったときに安心して介護サービスを利用するためにも、介護保険料の納付は大切です。滞納すると介護サービス利用時に給付を制限することがありますので、注意してください。

**Q** 介護保険料は、どのように決定されるのですか？

**A** 介護保険料は、前年の本人の所得や世帯の市民税課税状況により決定しています。 ※詳しくは、介護保険料納入通知書または同封のしおりをご覧ください。

**Q** 年度の途中で介護保険料が上がる(下がる)のはなぜですか？

**A** 年金天引きの場合、年6回(偶数月)の納付ですが、当該年度の介護保険料(年額)の決定が7月のため、原則として前半の3回(4・6・8月)は前年度の2月と同額が「仮徴収額」となります。7月に介護保険料(年額)が決定した後、納付済みの「仮徴収額」を差し引いた、残りの介護保険料を後半の3回(10・12月・翌年2月)もしくは4回(8・10・12・翌年2月)で調整します。そのため、前年度に比べて介護保険料(年額)が変更となった人や前年度の6月または8月から年金天引きが開始された人などは、当該年度の前半と後半で年金天引き額が異なる場合があります。

**Q** 年金天引きされていますが、口座振替に変更するにはどうすればいいですか？

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

# 限度額適用認定証の申請

保険年金課(給付) ☎775-5136  
 (高齢者医療) ☎775-5125  
 ☎775-9827

月ごとの医療費(差額ベッド代などの自費負担額を除く)の額が自己負担限度額を超えた場合に、「限度額適用認定証」を提示すると、医療機関での支払いが限度額までになります。 ※限度額は世帯の所得状況に応じて異なります。

## 国民健康保険加入者

☑次の①②のいずれかの人①70歳未満②70歳以上で、住民税非課税世帯と現役並みⅠ・Ⅱ区分 ☑来庁者の本人確認ができる物(顔写真付きの物は1点、それ以外は2点)、世帯主と手続きが必要な人のマイナンバーが分かる物を用意して直接、保険年金課へ ※現役並みⅢと一般区分の人は、被保険者証兼高齢受給者証が限度額適用認定証と同様の効力があるため申請は不要です。 ※国民健康保険税を滞納していると交付されません。別世帯の人が申請する場合は委任状が必要です。支所・出張所で、申請・交付はできません。

### ●更新手続き●

既に認定証を持っている人は、認定証の有効期限が7月31日(金)です。更新手続きは7月1日(水)から受け付けます。 ※現在認定証を持っていない人で必要な人は、随時受け付けていますので、事前に保険年金課で交付申請をしてください。

## 後期高齢者医療制度加入者

☑住民税非課税世帯と現役並みⅠ・Ⅱ区分の人 ※事前に電話で対象者が確認することができます。 ☑来庁者と被保険者本人の本人確認ができる物(顔写真付きの物は1点、それ以外は2点)、本人のマイナンバーが分かる物を用意して直接、保険年金課へ ※現役並みⅢと一般区分の人は、被保険者証が限度額適用認定証と同様の効力があるため申請は不要です。 ※同一世帯内に未申告の人がいる場合は申請できません。支所・出張所で、申請・交付はできません。

### ●更新手続き●

認定証は毎年8月1日に更新となります。既に発行され、交付要件を満たす人には新しい認定証を7月中旬に郵送します。

### 【限度額適用認定証を提示した場合の自己負担限度額】

(70歳未満)

区分	限度額	入院時食事代(1食当たり)
所得901万円超	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	460円 <sup>*1</sup>
所得600万円超 901万円以下	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	
所得210万円超 600万円以下	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	
所得210万円以下	57,600円	
住民税非課税世帯	35,400円	210円 <sup>*2</sup>

(70歳以上と後期高齢者医療制度加入者)

区分	外来限度額	入院限度額	入院時食事代(1食当たり)
現役並みⅢ 課税所得690万円以上 (認定証は不要)	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%		460円 <sup>*1</sup>
現役並みⅡ 課税所得380万円以上 690万円未満	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%		
現役並みⅠ 課税所得145万円以上 380万円未満	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%		
一般 課税所得145万円未満等 (認定証は不要)	18,000円	57,600円	
低所得者Ⅱ <sup>*3</sup>	8,000円	24,600円	210円 <sup>*2</sup>
低所得者Ⅰ <sup>*4</sup>		15,000円	100円

※1 住民税非課税世帯に属する人は限度額適用・標準負担額減額認定証を発行します。限度額適用・標準負担額減額認定証を提示しなかった場合、食事代が460円となります。

※2 限度額適用・標準負担額減額認定証の発行期日以後、入院日数が90日を超えた後の食事代については、申請により160円になる場合があります。

※3 (国保)同じ世帯の世帯主および国保被保険者の全員が住民税非課税である世帯の人で、低所得者Ⅰ以外の人。  
(後期)同じ世帯の全員が住民税非課税である世帯の人で、低所得者Ⅰ以外の人。

※4 (国保)同じ世帯の世帯主および国保被保険者の全員が住民税非課税であって、その全員の所得が0円(年金の所得は控除額を80万円として計算)である世帯の人。  
(後期)同じ世帯の全員が住民税非課税であって、その全員の所得が0円(年金の所得は控除額を80万円として計算)である世帯の人。



## テレビ放映!

高齢介護課 ☎775-4190・☎776-8872

新型コロナウイルス感染症の予防のため、外出が減り、自宅で過ごす時間が増えているかと思えます。体を動かすことは、ウイルスに対する免疫力を高めることにもつながりますので、ぜひテレビを見ながら一緒に体操に取り組んでみてください。※市ホームページでも見られますので併せてご覧ください。



アッピー元気体操とは…?

「転倒予防を目指した筋力トレーニング」「柔軟性・バランス能力の向上」を目指した介護予防体操です。座ったままでもできるので体力に自信のない人も安心してできます。子どもも楽しめるアッピー元気体操2もあります。



アッピー元気体操の効果って…?

参加者の多くは、バランス能力や筋力をおおむね70代まで維持することができており、体操を継続している効果も数値に表れています。アッピー元気体操の活動年数が長くなるほど、効果も高まっています。



## アッピー元気体操の一部を紹介!!

※転倒しないように、椅子につかまりながら行うと良いでしょう。



テレビ  
埼玉



毎週(月)～(金)  
6時50分～6時55分で放送中

※通常の体操より短縮して放映されます。  
※8月31日(月)まで放映します。



市ホームページ

### 市民の情報交流スポット



おいでください

■鈴虫!無料!差し上げます! ①7月26日(日)10:00～12:00、文化センター②8月2日(日)10:00～12:00、富士見小学校③8月23日(日)10:00～12:00、さいたま水上公園 プール入口付近 ④8月渡邊090-

定…定員 対…対象 費…費用 持…持ち物

2178-0626 **ひと言!** コロナ第2波の影響により、中止となる場合があります。

### いきいきサークル

- 泉心流泉鳳支部・詩吟教室 毎月第2・4(金)13:30～15:30、上尾公民館 費月額2,000円 広木☎773-0020 (20:00まで)
- ひと言! 現在は電話にて稽古中。
- 上尾誠心会(剣道) 毎週(火)19:00～20:30・(日)14:30～17:00、上尾かしの木特別支援学校・中央小学校など 年長

日…当日、直接会場へ 申…申し込み

以上 費月額2,000円 澤木☎080-1123-8062 **ひと言!** 年長さんから大人まで楽しく稽古してます。会員募集中。

●俳句 稽古 毎月第3(土)13:00～17:00、大谷公民館 費月額1,000円 金子☎090-3545-9622 **ひと言!** 初めての方大歓迎。先ずは見学どうぞ!

●日踊会(社交ダンス) 毎月3回(日)10:00～12:00、平方公民館 費月額4,000円(入会金1,000円) 池田☎090-4922-3472

ひと言! ペアリーのプロ講師が基本から丁寧に指導、男女共大歓迎。



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

見て魅せー！  
私のマナーブック



武井 優奈さん  
(上尾小学校3年)

はじめてのかきぞめで、ちよつとむずかしかったけど楽しかったです。

ぶらんこ(書)

走る馬(絵)

走る馬の足としっぽをよく見てかきました。



細田 玲志さん (富士見小学校3年)

## 応募作品を大募集

『広報あげお』に自分の作品を載せてみませんか？ 絵や工作、好きな本の紹介など自分の好きなもので応募してみよう！  
■市内に在住の小・中学生 【募集部門】①絵・工作・書・写真②俳句・標語(テーマ/学校)③作文(400字以内、テーマ/趣味や、夢になっっているもの)④好きな本の紹介 ■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)、作品のコメント(100字以内)、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、またはメールで広報広聴課(〒362-8501本町3-1-1、☎s55000@city.ageo.lg.jp)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



良く笑う元気な男の子です！今にも走れそうなくらい足の力が強いです！たくさん公園で遊ぶからね！

山田 音太朗くん 栄町  
R1.12.20生 (6カ月)



ハイタッチとごはんが大好きな颯人くんがパースに成長して、どんどこんがよくなってきたね♡保育園、寂しいけどお互いががんばるからね！



塚田 颯人くん 緑丘  
R1.5.18生 (1歳)

## 小学校給食レシピ 93



### インディアンスパゲティ 256キカロ

●材料1人分 分量(2人)

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1 炒め油.....2         | 8 トマトピューレ.....10  |
| 2 豚ひき肉.....20       | 9 中濃ソース.....6.5   |
| 3 カレー粉.....0.2      | 10 カレー粉.....0.3   |
| 4 ニンジン(せん切り).....7  | 11 塩.....0.7      |
| 5 タマネギ(スライス).....40 | 12 こしょう.....0.01  |
| 6 ピーマン(せん切り).....5  | 13 スパゲティ.....40   |
| 7 トマトケチャップ.....16   | 14 パルメザンチーズ.....3 |

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

●作り方

- ①鍋に油を熱し、豚肉、3を入れ炒める。
- ②豚肉に火が通ったら、ニンジン、タマネギ、ピーマンの順に加え炒め、7~12で調味する。
- ③別鍋でゆでたスパゲティを入れ炒める。
- ④お好みでパルメザンチーズをかける。

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、郵送(〒362-8501本町3-1-1)またはメール(s55000@city.ageo.lg.jp)で広報広聴課へ ※掲載は1人1回限り。写真は返却しません。



# 暮らし

## 市民体育館の臨時休館

館内メンテナンスのため、8月3日(月)は臨時休館します。  
 市民体育館 ☎781-8113

## 家庭ごみの出し方

ごみ出しのルールが守られず、収集作業中に汚汁が飛散したり、収集車の火災事故が発生したりしています。収集に支障が出ますので、次のことに注意してください。天ぷら油や台所洗剤などは、液

## 次回の税などの納付期限 7月31日(金)

- ◇固定資産税・都市計画税……………第2期
  - ◇国民健康保険税……………第1期
  - ◇介護保険料……………第1期
  - ◇後期高齢者医療保険料……………第1期
  - ◇し尿汲取手数料……………第2期(4~5月使用分)
- 便利で確実な口座振替をご利用ください。  
 納税課 ☎775-5135

状のままで出さず、布や紙に吸わせるか、固めてから「可燃物」に出す／紙パックやビン・缶に飲み物が残ったまま

で出さない／台所から出る生ごみは、水分を切ってから出す／スプレー缶やカセットボンベは、中身を使い切ってから、飲料缶とは別の透明または半透明の袋に入れて出す／充電式の小型家電類は、電池を抜いてから金属・陶器の日に出す(充電式電池の処分は電器店または購入店に相談)  
 西貝塚環境センター ☎781-9141・☎781-9166



## 空き地の管理

空き地に雑草が生い茂ると、不法投棄や害虫の発生場所になるなど、環境衛生上好ましくなく、近隣の人に迷惑を掛けることとなります。また、雑草が枯れると火災の原因にもなります。土地の所有者・管理者は、雑草の刈り取

りを定期的に行ってください。また、自分で刈り取りできない場合は、業者に依頼してください。 生活環境課 ☎75-6940・☎75-9872



## 電子マネーでの支払いにご注意を

県内では、裁判所などを装って「未納料金を払わないと裁判になる」などと記載したメールを送り付け、記載された電話番号に電話すると「電子マネーで支払ってください」などと言って、電子マネーの番号を聞き出す架空料金請求詐欺の被害が確認されています。この詐欺は、被害者の半分以上が60歳未満の人となっています。身に覚えのない料金の請求などのメール、はがきなどが届いた場合は、上尾警察署へご連絡ください。 上尾警察署 ☎73-0110

## 新型コロナウイルスの感染拡大に便乗した詐欺にご注意を

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う生活支援として支給される、特別定額給付金に便乗した詐欺が発生しています。市役所が現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすることはありません。また、キャッシュカードや通帳を預かることもありません。このようなことを求める電話や訪問があった場合は、上尾警察署へご連絡ください。その他、県内でも「新型コロナウイルスを除去する機械を取り付ける工事をする」などといった不審電話が確認されています。被害に遭わないために、留守番電話設定にするなど電話に出ない対策をとりましょう。  
 上尾警察署 ☎73-0110



# 密を避け マスク 手洗い しっかり換気

新しい生活様式でコロナ撃退

■**花火は楽しく安全に**  
 火災などの災害や事故が起  
 こらないよう、次の点に注意  
 して夏の楽しい思い出にしま  
 しょう。子どもだけで花火  
 をさせない／風の強い時は花  
 火をしない／燃えやすい物が  
 付近になく、広い安全な場所

**花火・火遊びによる  
火災の防止**

■**火遊びによる火災の防止**  
 子どもは、人目に付かない場所で発  
 生することが多く、発見が遅  
 れると火災が大きくなること  
 があります。火遊びによる火  
 災が起らないよう、大人が  
 次のような点に注意を払い、  
 子どもの年齢に応じた指導を

を選ぶ／後始末用の水バケツ  
 を用意する

をしましょう。子どもだけで  
 火を取り扱わせない／火遊び  
 をしているのを見つけたら注  
 意する／ライターなどを子ど  
 もの手の届く所に置かず、触  
 らせない環境をつくる 国予  
 防課 ☎75-1314・☎75-12  
 230



**車での外出で  
気を付けること**

生活環境課 ☎775-6940・☎775-9872

ペットと一緒に車で外出することができると、触れ合いの時間や環  
 境がさらに増え、あなたのペットライフが今以上に充実したものに  
 なります。

安全に外出するためには、しっかりとした準備・訓練が必要です。  
 まずはペットを車に慣れさせるようにします。いきなり車に乗せよう  
 とすると怖がり、逆に興奮してしまうことがあるので、最初はエンジ  
 ンをかけず、キャリーバッグなどに入れて車内で落ち着かせます。次  
 にエンジンの音に慣れさせるため、車は止めたまま車内で過ごします。  
 それができるようになったら短時間だけ車を動かしてみます。ペット  
 が落ち着かなくなったり、怖がったりしているときはすぐにやめま  
 しょう。ペットが動く車に慣れてきたら、近所の公園などから始め、  
 徐々に距離を長くしていきます。

飼い主に抱かれて車窓から顔を出している犬を時々見掛けます。こ  
 れは窓から飛び出す可能性があり、とても危険です。短い時間であ  
 っても必ずキャリーバッグなどに入れて車に乗せましょう。

車酔いの予防対策としては、食事を2～3時間前までに済ませておき、  
 出発前に軽く運動をして排泄をさせておくといいようです。また車中  
 で落ち着きがなく、よだれを垂らし、頻繁にあくびをするようになって  
 きたら、小まめに休憩をとるようにします。車外に連れ出す時には、  
 専用の係留具につなぐ場合でも犬や人との咬傷事故を起こしたり脱走  
 したりすることがあるので、絶対に目を離さないでください。

キャリーバッグの中は空気の流れが悪く、ペットの体温や呼吸で温  
 度・湿度が高くなります。体温調節の苦手なペットは、熱中症になり  
 やすいため、車内にいるときは必ず誰かが残り、換気を心掛け様子  
 を見てみましょう。また、冷えたタオルや凍らせたペットボトルを用意  
 しておく役立ちます。  
 ～上尾伊奈獣医師協会～

**ぐるっとくん  
有料車内広告募集集中!**

市内を広く運行する「ぐるっとくん」に広告を掲載しませんか?



料金や申し込み方法は市ホームページをご覧  
 になるか、交通防犯課までお問い合わせください。

交通防犯課 ☎775-5138  
 ☎775-9927

**北京ソフト整体院**

原因不明の腰の痛みを楽にします

上尾市の北京ソフト整体院は、腰の痛みによる腰足の痛み  
 を楽にする事を得意としています。

今や日本の国民病といってもいい腰の痛み、腰から足にか  
 けての激しい痛みや痺れに苦しみ、薬や注射などの治療で症  
 状が改善しなかった人が増えています。

同院は、重症の腰の痛みを楽にした数多くの実績と臨床経  
 験から作り上げた、独自の中国整体で痛みを楽にしています。

初回で仰向けの姿勢で熟睡できた、歩けるようになったと  
 の喜びの声も多数寄せられています。



TEL 048・771・9168 (予約優先) (駐車場あり)

**庭木 1本から  
承ります!**



営業時間 9:00 ~ 17:00

広報あげお  
 をご覧の方に

生垣の剪定  
 幅1m×高さ2m  
 通常2,000円を

先着10名のみ (税別)  
**1,000円!**

**見積  
無料**

- 庭木1本より明瞭料金
- 土日でもOKです
- トイレはお借りしません
- お茶はご遠慮します

御用の方はお電話にて  
 ご連絡ください  
**株式会社ガーデンエクスプレス**  
**本社受付センター 048-652-2855**

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

※『広報あげお』掲載の広告は、あくまでも営業広告であり、市として推薦、公認、販売促進などを行っているものではなく、内容  
 について市が責任を負うものではありません。



原市沼蓮池のハスの花

774-8094・[rius.ocn.ne.jp](mailto:rius.ocn.ne.jp)

**原市沼蓮池のハスの開花**  
原市沼蓮池のハスの花が見頃を迎えています。8月10日(祝)までの6〜12時 ※開花の見頃は6〜9時です。原市沼蓮池 ※埼玉新都市交通(ニューシャトル)沼南駅から徒歩5分です。 園飯坂 774-8094・[riizakaya@si-rius.ocn.ne.jp](mailto:riizakaya@si-rius.ocn.ne.jp)

**原市沼蓮池のハスの開花**

村振興協会 022-5004

【発売期間】7月14日(火)〜8月14日(金) 【価格】1枚300円 【抽選日】8月21日(金) 園泉市町

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

**サマージャンボ宝くじ**

電話通訳サービス・外国人市民のための相談窓口ハローコーナールの利用を

市では、外国人など日本語でのコミュニケーションが難しい人が市役所に来た時に、窓口で電話越しの通訳サービス(英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、ヒンディー語や外国人市民のための相談窓口ハローコーナー(スペイン語、英語、中国語、ポルトガル語)を設けています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。 園市民協働推進課 075-45967・075-00007



市ホームページ

**マンション管理無料電話相談会**

7月16日(木)13〜16時 園マンション管理士によるマンション管理(騒音・管理費滞

**夏の交通事故防止運動**

交通防犯課 0775-5138・0775-9927

夏の交通事故防止運動を7月15日(水)〜24日(祝)に実施します。夏は交通事故が多発する傾向にあり、特に子どもや高齢者の自転車事故の割合が非常に高くなっています。家庭や地域で注意を呼び掛け、事故に遭わないよう交通ルールと正しいマナーを実践しましょう。

**【市内交通事故状況(令和2年1〜4月)】**

主体・状態\区分		死者数	傷者数
主体別	子ども		11
	高校生		10
	高齢者	1	48
	その他		180
状態別	歩行者	1	27
	自転車		88
	原動機付自転車		9
	自動二輪車		18
	自動車		107
総数		1	249

**■自転車安全利用五則**

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
  - ・飲酒運転・2人乗り・並進の禁止
  - ・夜間はライトを点灯
  - ・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- 5 子どもはヘルメットを着用

**■県の重点目標**

- 1 子どもと高齢者の交通事故防止
- 2 二輪車、自転車の交通事故防止
- 3 飲酒運転の根絶

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、管理規約改正などに関する相談 075-0610〜16時(12〜13時を除く)

に電話で埼玉県マンション管理士会(0711-99925)へ 園建築安全課 075-8490・075-9906

公益財団法人 **青葉園** 〒331-0052 さいたま市西区三橋5-1505

緑豊かな公園墓地に お墓を持ちませんか

埼玉・東京に200式場以上のネットワーク 園

青葉園提携葬儀社 **青葉葬祭** 株式会社

安置室完備 家族葬対応 24時間365日受付

青葉メモリアルホール 〒331-0052 さいたま市西区三橋5-790-10 0120-048-999

「墓地」購入は 048-623-2111 まで

宗旨・宗派: 宗教不問です 開園: 1952年(昭和27年) 墓地経営許可: 埼玉県・32指令公衛収第1043号

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」 園問い合わせ

## 令和2年度 コミュニティ助成事業

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に、コミュニティ助成事業を実施しています。令和2年度コミュニティ助成事業の一環として、次の物を整備しました。 **上尾丸山団地自治会／集会所備品**(テーブル、椅子、テントなど) 9・**市民協働推進課**☎75-4539・**☎75-0007**



上尾丸山団地自治会に整備した集会所備品

## 国民年金保険料 免除制度・納付猶予制度

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合は、申請により保険料の全額が免除される「全額

免除」と保険料の一部が免除される「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」、保険料の納付が猶予になる「納付猶予制度」を利用してください。

### ■保険料免除制度

【次の①～⑦のいずれかに該当する人(学生を除く)】  
①本人・配偶者・世帯主の前年の所得が一定額以下  
②天災や失業などにより納付が著しく困難  
③生活保護法による生活扶助以外の扶助などを受けている  
④地方税法上の障害者または寡婦(夫)で、前年の所得が一定額以下  
⑤東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴う被災者  
⑥特別障害給付金を受けている  
⑦矯正施設に入所している

### ■納付猶予制度

【50歳未満で、本人・配偶者の前年の所得が一定額以下の人、または前記の②～⑦に該当する人】

### ■共通事項

【承認の効果】(1)承認期間は老齢基礎年金の受給に必要な期間に含まれる(2)障害・遺族基礎年金の受給対象期間になる

※保険料の一部が免除された場合、免除後の保険料を納付しない月は「未納期間」になります。(3)年金額に一部反映される ※納付猶予制度は、年金額への反映はありません。

【申請できる期間】申請日の2年1ヵ月前から令和3年6月分まで **☎マイナンバーカード(またはマイナンバーの分かる物と自動車運転免許証などの本人確認ができる物)、年金手帳、印鑑(認め印可)、雇用保険の受給資格者証や離職票の写し(申請理由が失業の場合) 【追納】承認期間の保険料は10年までさかのぼって納付が可能 ※3年度目を経過した期間の追納には加算金が付きます。 ☎直接、保険年金課または各支所・出張所へ ※継続審査の対象者でない人は、毎年申請が必要です。 ☎保険年金課**☎75-5137・**☎75-9827**



## あげお観光情報

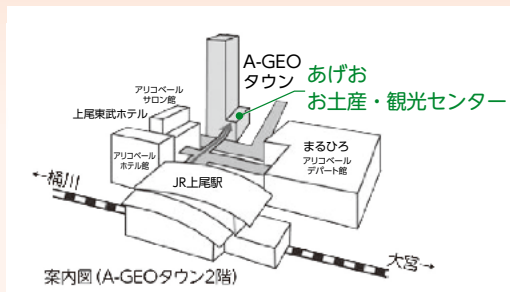
市観光協会 ☎775-5917・☎775-5024

# ガラポン大抽選会を開催!

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、多くのイベントが中止となっています。「あげお お土産・観光センター」では、ささやかなお楽しみイベント「ガラポン大抽選会」を開催します。 **☎7月11日(土)～26日(日) 【景品】1等(3人)／グリーンの寄せ植え(大)、2等(5人)／グリーンの寄せ植え(小)、参加賞／同センターオリジナルタッチペン付きボールペン** **☎「あげお お土産・観光センター」で1回に300円以上購入した人**



景品の例



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

あげお お土産・観光センター



ツイッター・インスタグラムも更新中!  
 #上尾市観光協会



市観光協会  
 ホームページ

## アゲタイク AGETAKE2020～AGEOを盛り上げよう～

「あげおグルメ応援お食事券」も使えます。

☎7月26日(日)10:00～16:00 **所**上平公園

※AGETAKEは、市内飲食店有志によるお弁当販売のイベントです。



## ご利用ください「声の広報あげお」

広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873

「声の広報あげお」は、毎月1日に発行している『広報あげお』をCD(デジタル方式)に録音した物です。広報を読むことが困難な視覚障害がある人で、希望する人に無料で貸し出しています。☑市内に在住の視覚障害がある人 ☑直接または電話で広報広聴課へ

### ■CD(デジタル方式)とは

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

### ■デジタル方式のCDを聞くには

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

※市議会では、「声の議会だより」の貸し出しを行っています。詳しくは、議事調査課へ問い合わせてください。

☎議事調査課☎775-9467・☎776-2230

### 7月は虐待ゼロ推進月間

虐待を発見した、虐待を受けている、虐待をしてしまったなどの場合は、県虐待通報ダイヤル「#7777」(1-P) 電話の場合は☎048-762-7533(2)電話してください。 ※詳しくは、県ホームページ(☎) <http://www.pref.saitam>

[a.g.jp/a0601/20170711.htm](http://a.g.jp/a0601/20170711.htm) をご覧ください。 ☑県福祉政策課☎830-33391・☎830-4801



## スポーツ・レクリエーション

### 市野球大会

時9月6日からの毎週(日) 所 市民球場など 費1チーム7千円登録料として別途5千円) ☑申込用紙(野球連盟事務局にある。前回大会参加チームには郵送)に必要な事項を記入して、7月22日(水)まで(必着)に市野球連盟事務局の遠山洋司(〒362-0031東町1-7-11)へ ※主将会議を8月2日(日)に文化センターで行います。 ☑遠山☎74-0606・☎74-1330

### 市ソフトバレーボール大会

時7月24日(祝)10時〜(受け付け9時) 所市民体育館  
【種目】①男女混合(男女各2人)②女子(4人) ※①②ともに5人以上で申し込んでください。【組み合わせ】連盟が抽選を行い、試合当日に発表 ☑18歳以上の市内に在住・在勤・在学の人で編成されたチーム 費1チーム2千

円 ☑チーム名、代表者の氏名・住所・電話番号、選手全員の氏名・年齢を記入して、7月15日(水)まで(必着)に、郵送かファクスまたはメールで、バレーボール連盟事務局の泉田実(〒362-0047今泉21-18、☎zumi-soft@com.home.ne.jp)へ ☑泉田☎090-1103-6600・☎781-8158

円 ☑チーム名、代表者の氏名・住所・電話番号、選手全員の氏名・年齢を記入して、7月15日(水)まで(必着)に、郵送かファクスまたはメールで、バレーボール連盟事務局の泉田実(〒362-0047今泉21-18、☎zumi-soft@com.home.ne.jp)へ ☑泉田☎090-1103-6600・☎781-8158

円 ☑チーム名、代表者の氏名・住所・電話番号、選手全員の氏名・年齢を記入して、7月15日(水)まで(必着)に、郵送かファクスまたはメールで、バレーボール連盟事務局の泉田実(〒362-0047今泉21-18、☎zumi-soft@com.home.ne.jp)へ ☑泉田☎090-1103-6600・☎781-8158

円 ☑チーム名、代表者の氏名・住所・電話番号、選手全員の氏名・年齢を記入して、7月15日(水)まで(必着)に、郵送かファクスまたはメールで、バレーボール連盟事務局の泉田実(〒362-0047今泉21-18、☎zumi-soft@com.home.ne.jp)へ ☑泉田☎090-1103-6600・☎781-8158

円 ☑チーム名、代表者の氏名・住所・電話番号、選手全員の氏名・年齢を記入して、7月15日(水)まで(必着)に、郵送かファクスまたはメールで、バレーボール連盟事務局の泉田実(〒362-0047今泉21-18、☎zumi-soft@com.home.ne.jp)へ ☑泉田☎090-1103-6600・☎781-8158

円 ☑チーム名、代表者の氏名・住所・電話番号、選手全員の氏名・年齢を記入して、7月15日(水)まで(必着)に、郵送かファクスまたはメールで、バレーボール連盟事務局の泉田実(〒362-0047今泉21-18、☎zumi-soft@com.home.ne.jp)へ ☑泉田☎090-1103-6600・☎781-8158



### 平塚ふれあいゲートボール大会

時7月7日(火)8時30分〜12時(受け付け8時10分) ※雨天の場合は8日(水)に延期します。 ☑平塚ゲートボール場(平塚1-97) ☑ゲートボールを愛好する人(個人参加) 費200円(当日集金) ☑市ゲートボール協会の高木☎773-4304

### アルファクラブ武蔵野杯グラウンド・ゴルフ大会

時7月7日(火)8〜14時(予定)

※雨天の場合は8日(水)に延期します。 ☑上平公園 【競技方法】32ホール(予定) ☑市グラウンド・ゴルフ連盟会員(クラブ単位で事前申込と連盟への加入希望者) 費300円 ※加入希望者は年会費2,500円が別途必要です。 ☑当日8時までに参加費と年会費を用意して直接、会場受付へ ☑市グラウンド・ゴルフ連盟の稲村☎781-7123

### 夏休みスケート教室

時7月30日(木)・31日(金)9時〜9時45分(受け付け8時30分) 所埼玉アイスアリーナ(日の出4-386) ☑4歳〜中学生 費4千円(当日支払可) ☑80人(先着順) ☑7月1日(水)から電話で埼玉アイスアリーナへ ☑埼玉アイスアリーナ☎781-3456



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

# 募集

## 明るい選挙 啓発ポスター

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

はそれらに準じる大きさ **●**  
市内の小・中学校、高校の児童・生徒 **【申**作品の裏の右下に住所、氏名(ふりがな)、学  
校名、学年を記入して、9月11日(金)までに直接、選挙管理  
委員会事務局へ **※**作品の一  
切の権利は選挙管理委員会に  
帰属し、自由に活用します。  
**【選**管理委員会事務局 **【**  
75-9689・**【**75-9819

## 県の雇用推進事業 「介護職チャレンジ！」説明会

(株)シグマスタッフ大宮支店 **【**782-5173  
高齢介護課 **【**775-4954・**【**776-8872

介護資格が取れて、就職もできる「介護職チャレンジ！」の説明会を開催します。就職する前に介護事業所で研修を受けられるので、介護未経験の人も安心です。 **【**7月28日(火)・29日(水)14~16時 **【**所文化センター **【**事業・研修内容などの説明 **【**介護事業所への就職を希望する、次の①~③の全てに該当する人①令和2年4月1日以降に介護の就業がない、または介護事業所などを退職して3カ月以上経過している②介護福祉士の資格がない③週に20時間以上勤務できる **※**説明会に参加できない人も、相談してください。 **【**各回15人(先着順) **【**電話で(株)シグマスタッフ大宮支店へ

### 「介護職チャレンジ！」とは

- ①無料で介護職員初任者研修を受講
- ②近くの介護事業所で研修
- ③受講日・研修日も給料を支給(時給1,080円)
- ④介護事業所への就職を支援



## スキルアップ講習

中央高等技術専門校(戸崎95)では、働いている人のスキルアップを支援しています。 **【**①8月22日(土)・29日(土)②8月29日、9月5日(土)  
**【**所中央高等技術専門校 **【**①  
プログラミング(Excel  
VBA)②CATIA基礎  
**【**働いている人 **【**①2千円  
②4,500円 **【**①15人②  
10人 **※**応募者多数の場合は、抽選です。 **【**7月1日  
(水)~10日(金) **※**申し込み方法  
などは、同校ホームページ(**【**  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0804/>)ま  
たは問い合わせください。  
**【**県立中央高等技術専門校 **【**  
781-3241・**【**781-8990

## 中央高等技術専門校 オープンキャンパス 参加者

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。 **【**7月21日(火)10~12時

**【**所中央高等技術専門校 **【**入  
試情報などの概要説明、施設  
見学 **【**高校生など入校を希  
望する人 **【**前日までに氏  
名、連絡先を電話かメールま  
たはファクスで中央高等技術  
専門校へ **【**県立中央高等技  
術専門校 **【**781-3241・**【**  
781-8990・**【**813241@p  
ref.saitama.lg.jp

## シルバー人材センター 入会説明会



シルバー人材センターでは、会員を募集しています。仲間や生きがいを見つけませんか。 **【**7月8日(水)~  
10日(金)・14日(火)、8月5日  
(水)~7日(金)・11日(火) **※**いづ  
れも1日2回で時間は10時~  
と13時30分~です。 **【**シル  
バー人材センターかみひら事  
務所(金塚3001) **【**市内  
に在住の健康で就業意欲のある、原則60歳以上の人 **【**希  
望日の前日までに電話でシル  
バー人材センターへ **【**シル

バー人材センター **【**79-55  
25・**【**76-1074

## 講座

### 救命講習会実技救命講習

**【**8月19日(水)10~12時 **【**所市  
消防本部 **【**成人に対する心  
肺蘇生法、自動体外式除細動  
器(AED)の使用方法など  
**【**市内に在住・在勤・在学の  
中学生以上 **【**8人(応募者  
多数の場合は抽選) **【**時  
急  
手当Web講習受講証明書  
**【**市電子申請・届出サービス  
(**【**<https://s-kantan.jp/city-ageo-saitama-u/>)か  
ら電子申請または往復はがき  
に講習日、住所、氏名(ふりが  
な)、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、  
8月3日(月)~10日(祝)(必着)  
に、東消防署管理課(〒362-0  
013上尾村53)へ **【**東消  
防署管理課 **【**75-1310・  
**【**70-1902



催し

2020上尾シティ  
ハーフマラソンの中止

11月15日(日)に開催を予定していた2020上尾シティハーフマラソンは、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止します。ご理解とご協力をお願いいたします。 関

スポーツ振興課 関781-811  
2・関775-6608



文化センター夏休み特別企画  
「ホール体験ツアー」

文化センター 関774-2951・関774-2955

時8月16日(日)①10時30分～②14時～(約1時間) 所文化センター 内文化センター大ホールにある、客席からでは見ることができない仕掛け、普段は入ることのない音響室や調光室、舞台上から見る客席などを、親子で見学・体験する 関市内に在住の小学生と保護者 関1人300円 定各回20人(先着順) 申7月13日(月)9時から電話で文化センターへ



平方祇園祭のどろいんきょ行事・武州平方箕輪囃子の中止

7月18日(土)に予定されていた平方祇園祭のどろいんきょ行事(平方のどろいんきょ)・武州平方箕輪囃子は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止します。あげお文化遺産ガイドでは過去の記録映像を公開していますので、ぜひご覧ください。 関  
生涯学習課 関775-9496・関776-2250

農業体験教室(ダイコン)

時9月5日(土)9時～ 所市民農園「アグリプラザ平塚」(平塚1516) 関親子でダイコンの種をまき、12月に収穫する 関市内に在住の小学生

あげお 無形文化遺産編  
文化遺産ガイド

平方祇園祭のどろいんきょ行事 武州平方箕輪囃子

と家族 関1人20円 定20家族(応募者多数の場合は抽選) 申往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、参加人数を記入して、7月27日(月)まで(必着)に農政課(〒362-8501本町3-1-1)へ 関農政課 関775-7384・関775-9872

非核平和パネル展

時・所①8月4日(火)～12日(水) 10～17時(9日(日)・10日(祝)を除く、4日は13時から)・市役所ギャラリー②7月22日(水)～31日(金)8時30分～17時(22日は12時から、31日は12時まで)・大石公民館③7月31日～8月11日(火)8時30分～17時(31日は15時から、11日は16時まで)・上平公民館 関市民協働推進課 関775-4597・関775-0007



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 関7月5日～8月2日の毎週(日)7時～11時30分(小雨決行) 所サクラソウトラスト地(領家) 関外来種除草などの管理作業 関200円 関飲み物、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 関小川 関781-0887

ボートレース戸田  
7月の開催日

収益金は、都市基盤の整備などに利用されます。 時7月8日(水)～13日(月)、17日(金)～20日(月)、23日(祝)～27日(月) 場外発売 7月8～13日、17～27日 関埼玉県都市競艇組合 関823-8711・関823-8709



時とき 所ところ 内内容 関対象 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

おいでよ!  
**健康プラザわくわくランド**



〒西貝塚17-1 ☎783-1126・FAX726-7657  
【開館時間】10:00~21:00

**【7月の休館日】毎週水**

6月25日から開館しますが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設内や入館人数を一部制限します。今後は、順次全面開館に向けて段階的にサービスの再開を進めていきます。詳しくは、電話またはホームページをご覧ください。

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



学べる・遊べる  
**自然学習館**



〒畔吉178 ☎780-1030・FAX726-7901

**体験ものづくり教室**

●夏休み工作教室① 不思議な浮沈子

☎8月2日(日)9:30~11:30 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。☎空の500<sup>ml</sup>の炭酸系ペットボトル1本 ☎7月1日(水)から電話で



●夏休み工作教室③ 真竹で作る水鉄砲

☎8月22日(土)13:30~15:30 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。☎軍手、使用済みの手拭いかさらし布またはタオル 【服装】濡れてもよい服装 ☎7月1日(水)から電話で



**PICK UP 体験ものづくり教室**

●夏休み工作教室② オリジナル万華鏡

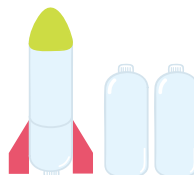
☎8月9日(日)10:00~11:30 費350円 定20人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。☎7月1日(水)から電話で



**天文科学教室**

●ペットボトルロケットを作って飛ばそう

☎8月16日(日)13:30~15:30 費100円 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。☎空の500<sup>ml</sup>の炭酸系ペットボトル3本(同一種類) 【服装】濡れてもよい服装 ☎7月1日(水)から電話で



**昆虫写真展**

☎7月18日(土)~8月23日(日)9:00~16:30

☎上尾丸山公園に生息する昆虫の写真展示



※自然観察会(毎週土(日)開催)、太陽の観察会(毎週土(日)と祝)、天体観望会(毎週土(日)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

7月31日(金)まで市ギャラリーで開催予定の催事はありません。 ☎生涯学習課 ☎775-9496・☎776-2250





## 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

7月

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

●本館  
【開館時間】 9:00～19:00  
【今月の休館日】 毎週(月)  
インターネット・携帯で

上尾市図書館 検索

※図書館本館・分館・公民館図書室の休館日・開館時間は市ホームページを確認するか、図書館本館へ問い合わせてください。  
※場所の記載のない催しは本館です。

### 図書館の開館

6月2日からサービスを再開し、現在は予約・貸出と制限付きで書架の閲覧が可能です。今後も3密防止に配慮して段階的にサービスを拡大します。

### ウェブ予約にご協力を

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、市所蔵の資料については、ウェブ予約にご協力をお願いします。  
※市未所蔵の資料については、従来通りリクエストカードだけで受け付けます。

#### 【蔵書検索・予約の方法】

- ①市ホームページの「蔵書検索・予約」をクリックする(スマートフォンの場合は、「スマートフォン用QRコード」をクリックする) ※ウェブ予約を利用するにはパスワード登録が必要です。登録していない場合は、蔵書検索画面の「新規パスワード登録」から登録してください。
- ②キーワードや著者名などを入力し検索する
- ③予約したい資料を選択し、「カートに入れる」をクリックする
- ④「予約する」をクリックする(スマートフォン版の場合、下にある「予約カート」をクリックして「予約する」をクリックする)
- ⑤利用者番号とパスワードを入力し、ログインする
- ⑥受取場所と連絡方法を指定し、「次に進む」をクリックし、内容に間違いがなければ「予約する」をクリックする
- ⑦「予約完了」をクリックする  
詳しくは、市ホームページの「図書館のサービス」をクリックして「インターネット予約の使い方(パスワード・メールアドレス)」をご覧ください。



パソコン画面



スマートフォン画面

### 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「あっぴい」

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！

### アマビエ袋

年齢、学年に合わせて選んだ本が袋に入っています。どんな本が入っているかは借りてからの楽しみ！ 疫病を退散させるといわれている妖怪アマビエの絵柄のメッセージカードも入っています。 7月14日(火)～8月2日(日) 所 図書館本館 所 市内に在住で期間内に来館できる人 【貸出数】未就学児用8袋、小学校低学年用8袋、小学校中・高学年用各6袋、中学生用2袋 ※いずれも先着順で、無くなり次第終了です。 申袋の受け取り希望日を7月14日から(土)祝を除く10:00～16:30) 電話で子どもの読書活動支援センターへ



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

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、掲載内容について中止する場合があります。

7/15 水	ア わんぱくひろば 11:10~11:50 関3歳児と保護者
16 木	ア よちよちひろば 10:30~11:30 関0歳児と保護者 コ がっきで遊ぼう 11:00~11:30 関未就園児 コ バドミントン遊び 16:00~17:00 関小学3年生以上
17 金	ア なかよしひろば 11:00~11:30 関乳幼児
18 土	ア OOで作る工作・造形の部屋 14:30~15:30 関小学生 関10人(先着順) 関7/6月から直接または電話
19 日	ア シュッポの部屋 14:00~16:00 関乳幼児・小学生 コ わくわく工作 ①10:30~11:30②14:30~15:30 関市内在住の3歳児以上 関各20人(先着順)
20 月	コ にこにこリズム 11:00~11:30 関未就学児
21 火	コ にこにこピョン 11:00~11:30 関市内在住の2歳児と保護者 関20人(先着順) コ でんしゃで遊ぼう 14:30~15:30 関1歳以上の未就学児
22 水	モ 0歳ひろば 13:30~16:10 関11カ月児まで 関直接または電話(27ページ参照)
23 祝	ア いろいろシアター 14:00~14:40 関幼児・小学生 コ バドミントン遊び 16:00~17:00 関小学3年生以上
24 祝	ア なかよしひろば 11:00~11:30 関乳幼児
25 土	ア おりがみひろば 14:00~15:00 関幼児・小学生 コ 昔遊び 14:00~15:00
26 日	ア 夏のペーパークラフト 14:00~15:00 関小学生 関15人(先着順) 関7/6月から直接または電話
27 月	ア アイロンビーズを作ろう 14:00~15:00 関小学生 関15人(先着順) 関7/6月から直接または電話
28 火	ア 昔あそびの日 15:30~17:30 コ おはなしの城 11:00~11:30
29 水	ア 夏休みパソコン体験教室 14:00~15:00 関小学生 関9人(先着順) 関7/6月から直接または電話
30 木	ア こわいおはなし会 14:00~14:40 コ バドミントン遊び 16:00~17:00 関小学3年生以上
31 金	ア なかよしひろば 11:00~11:30 関乳幼児

8/1 土	ア おばけやしき 14:30~16:00 コ おはなし会 13:30~14:00
2 日	ア アップーランド 15:00~16:00 関小学生 コ こどもの城名作劇場 14:00~15:00
3 月	ア アップーランド 14:00~15:00 関小学生 関15人(先着順) 関7/6月から直接または電話
4 火	ア のびのびひろば 10:30~11:10 関1歳児と保護者 ア 昔あそびの日 15:30~17:30 コ おしゃべりサロン 11:00~11:30 関0歳児と保護者 関15人(先着順)
5 水	ア わんぱくひろば 11:10~11:50 関3歳児と保護者 コ ドッジボール遊び 15:00~16:00 関・関27ページ参照 モ 6か月までの赤ちゃんの日 ①9:20~10:20②10:30~11:30 関6カ月児まで 関各6組(先着順) 関直接または電話
6 木	ア 手芸の日 14:00~15:00 関小学生 関15人(先着順) 関7/6月から直接または電話 コ ちびちゃんたちの美術あそび 10:30~11:30 関未就園児 コ バドミントン遊び 16:00~17:00 関小学3年生以上 モ ころころ 10:30~11:30 関9~11カ月児 関6組(先着順) 関直接または電話
7 金	ア なかよしひろば 11:00~11:30 関乳幼児 ア フワフワサッカー大会 15:00~16:00 関小学生 モ 2歳ひろば 9:00~11:40 関2歳児以上 関直接または電話(27ページ参照)
8 土	ア ビデオ上映会 ①11時~②14時~ 関乳幼児~小学生 ア レクゲームの日 14:00~15:00 関小学生
9 日	ア にちようびのなかよしひろば 11:00~11:30 関乳幼児 ア ミニカーの部屋 14:00~16:00 関幼児・小学生 コ カプラの日 14:00~15:00 関小学3年生以上
10 祝	ア 夏休み木工教室 14:00~15:00 関小学生 関15人(先着順) 関7/6月から直接または電話
11 火	ア よちよちの部屋 9:00~11:30 関0~1歳児 ア ビーチバレーをしよう! 15:00~16:00 関小学生 ア 昔あそびの日 15:30~17:30 コ にこにこタッチ 11:00~11:30 関市内在住の1歳児と保護者 関20人(先着順)
12 水	ア 夏休み親子スポーツイベント 15:00~16:00 関幼児・小学生
13 木	ア にこにこひろば 10:30~11:10 関2歳児と保護者 ア イス取りゲーム大会 15:00~16:00 関小学生
14 金	ア なかよしひろば 11:00~11:30 関乳幼児 ア 藤城清治の絵本読み聞かせ 14:00~15:00

# 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 ～こわいおはなし会～

こわいお話の読み聞かせを行います。暑い夏に涼しくなるお話を聞きに来てください。  
時7月30日(木)14:00～14:40



所 本町6-11-25  
☎ 779-7030 ☎ 772-7972  
開館時間 9:00～18:00  
7月の休館日  
21日(火)



アップーランドの  
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 ～ドッジボール遊び～

ドッジボールが大好きな小学3～5年生は生まれ! 当日集まった子どもたちでチームを作り、みんなで体を動かしましょう。 時8月5日(木)15:00～16:00 ☎ 小学3～5年生 定20人(先着順)

所 今泉272  
☎ 783-0888 ☎ 781-4466  
開館時間 9:00～18:00  
7月の休館日  
9日(木)、27日(月)



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。

### 交流室「ももの木」

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、交流室「ももの木」の利用を1組1時間、交流室内6組までの予約制としています。

※0～2歳ひろばも同様です。



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 7/3(金)から直接または電話

## 地域で応援! 子育て拠点

0～3歳の子子どもと保護者を対象にした子育て支援拠点施設を毎月紹介いたします。



市内の子育て拠点の一覧はこちらからご覧ください。

## 子育て支援センター ああなろ

0歳～就学前までの子どもと保護者が安心して遊べます。たくさんのお会いの中で楽しい時間を過ごしましょう。  
親子で楽しく作ってみましょう!

あすなろでは、毎月、季節感のある制作イベントを開催しています。親子で作品ができる過程を楽しんでください(予約制)。ベビーマッサージ、リズム遊び、お話会などのイベントも毎月開催しています。 ※詳しい日程はホームページをご覧ください。



所 向山4-3-21 ☎ 725-5284・☎ 725-3696  
開館日 (月)～(土)9:00～15:00(祝、年末年始を除く)

# いっぽ 一歩ふみ出す健康づくり



健康増進課

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

西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33  
(成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、掲載内容について中止する場合があります。

## 熱中症にご注意を



新型コロナウイルス感染防止の三つの基本である①身体的距離の確保「3密（密集、密接、密閉）」を避ける②マスク着用③小まめな手洗いなどの「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症を予防するポイントは下記のとおりです。

●熱中症を予防する五つのポイント

1. 暑さを避ける

感染症予防のため、換気をしつつ、エアコンなどを利用して温度を調整

2. 適宜マスクを外す

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意。マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクを外して休憩

3. 小まめに水分補給

喉が渇く前に水分を補給

4. 日頃から健康管理

体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5. 暑さに備えた体作り

水分補給を行いながら、無理のない範囲で運動

●熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う、返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

●対処方法

- ・涼しい場所へ避難させる
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす
- ・水分・塩分、経口補水液などを補給する

※軽い症状でも急に重症化するため注意が必要です。体調がすぐれない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

## 令和2年度の集団検診を再開

新型コロナウイルス感染拡大防止のため5月12日から中止していた集団検診を7月から再開します。これに伴い、7月1日(水)から申し込みも再開します。 ※5～6月に集団検診を受診予定だった人には、個別に振替通知を発送しましたのでご確認ください。

なお、5～6月の検診が中止になったため、右表のとおり追加日程を設けました。申し込み方法は『健康カレンダー』をご覧ください。 ※受診券は受付後2～3週間で郵送と『健康カレンダー』に記載していますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため日程が変更となる可能性があるため、今年度は受診日の約1カ月前に郵送します。詳しくは、西保健センターへ問い合わせてください。

【再開となる検診】

胃がん検診、肺がん・結核検診、乳がん検診

【胃がん検診、肺がん・結核検診】

とき	ところ
9/ 5 (土)	西保健センター
9/27 (日)	
10/ 3 (土)	
10/31 (土)	
11/14 (土)	原市公民館
12/ 9 (水)	
12/18 (金)	
令和3年1/13 (水)	西保健センター
1/14 (木)	
1/15 (金)	

※時間はいずれも8時からです。

【乳がん検診】

とき	ところ
9/16 (水) 12:00～	上平公民館
10/ 9 (金) 9:00～	原市公民館
10/28 (水) 8:00～	西保健センター
11/ 6 (金) 8:00～	
11/17 (水) 9:00～、13:00～	原市公民館

## キッズ☆厨房 (おやこ料理教室)

参加者募集

親子で一緒に野菜を使った簡単な健康ランチを作ります。初めて料理をする子どもも安心して参加できます。 時①7月29日(水)②8月20日(休)のいずれも10～13時 所東保健センター 市内に在住の4歳以上の未就学児と保護者 費1組750円 定各10組(先着順) 持エプロン、マスク、三角巾またはバンダナ、手拭きタオル、筆記用具 申7月3日(金)から電話で東保健センターへ



オムライス、フリフリサラダ、小松菜のスープ、フルーツポンチ

## 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・西保健センター、市役所、各支所・出張所にも置いてあります。

### 母子保健 東保健センター



- にこにこ健康相談会 7月14日(火)9:00~10:00
- 離乳食教室後期・完了期 7月15日(水)10:30~12:00 函令和元年8~10月生まれの子どもと保護者 費500円 定10組(先着順)
- フッ素塗布 7月29日(水)13:15~14:00 所西保健センター 費1,430円
- 10か月児健康相談 7月31日(金)9:00~10:00 函令和元年9月生まれの子どもと保護者
- 離乳食教室初期 8月4日(火)10:00~11:10【要予約】 函4か月児健診を終了した子どもと保護者 費50円 定10組(先着順)
- このとり相談(妊活・不妊相談) 8月4日(火)13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- 赤ちゃんとおっぱいタイム 8月19日(水)10:00~11:30【要予約・7月28日(火)9:00から】 函1か月児健診を終了した5~7月生まれの乳児と母親 定10組(先着順)
- パパママ教室(土曜日コース) 8月29日(土)9:10~12:10【要予約・8月6日(木)9:00から】 函令和2年12月~令和3年2月出産予定の人

### 成人・精神保健 西保健センター



- 統合失調症の家族サロン 7月16日(木)13:30~15:00
- からだ改善!キテ軽運動教室 7月21日(火)13:30~15:30、8月5日(水)9:30~11:30【要予約】 函40~69歳の運動制限のない人
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 7月27日(月)、8月3日(月)9:15~11:45【要予約】
- 各種検診 実施期間7~11月(集団検診は12月の指定日まで) ※予約空き状況など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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

#### ●歯科

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

【診療日】日・祝

【診療時間】9:30~12:30

#### ●産科 7月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

7/19・26	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
7/5・23	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
7/12・24	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、I P 電話、PHSを利用する場合)

## 今月の健康

No.467

## 骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、骨の量が減り、質が低下して骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症になっても、普通痛みはありません。しかし転ぶなどの、ちょっとした弾みで骨折しやすくなります。骨折しやすい場所は、背中(脊椎)、手首の骨、太ももの付け根の骨(大腿骨頭)などです。骨折を引き起こすと、その部分が痛くなり動けなくなります。また、背中や腰骨がつぶれてしまうと、背中が丸くなったり身長が縮んだりして、歩きづらくなってきます。

体の中の骨は生きています。同じように見えても、新たに作られることと溶かして壊されることを繰り返しています。骨粗鬆症はこのバランスが崩れることで起こり、骨がスカスカになってきます。骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化に伴って引き起こされます。他に甲状腺の病気、関節リウマチ、糖尿病、胃切除後、ステロイド剤の長期内服が原因になる場合があります。

治療は内服薬や注射などを行います。骨折した場合は、それに応じた治療が必要です。日本には約1千万人以上の患者がいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。骨粗鬆症は病状が進んでからの治療が大変ですので予防が大切です。特に閉経後の女性は、整形外科医の定期的な検診をお勧めします。市では「骨粗しょう症検診」を実施していますので、ぜひ活用してください。

【予防方法】カルシウムを十分にとる/ビタミンD、ビタミンK、タンパク質をとる/禁煙し、アルコールは控える/運動、日光浴をする/過度なダイエット、偏食は避ける

上尾市医師会

<b>市民相談</b> 相続、離婚相談など	(出)日、10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・訴訟手続きなど	19日(水)、21日(金)、26日(水) 10:00~12:00 13:00~15:00 (1回の相談は25分)
<b>司法書士相談</b> 事前予約 相続、遺言、離婚、不動産、会社の登記、少額の民事裁判、債務整理、成年後見手続きなど	6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	5日(水) 10:00~15:00 (1回の相談は35分)
<b>行政書士相談</b> 事前予約 相続、遺言、贈与、離婚協議、農地転用、建設・運送業許可申請、成年後見・会社設立の手続きなど	18日(火) 13:00~16:00 (1回の相談は30分)
<b>不動産相談</b> 事前予約 不動産の売買・賃貸など	4日(水) 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	4日(水) 10:00~12:00
<b>住宅増改築・修繕相談</b> 住宅の増改築・修繕	14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、10日祝を除く毎日  
8:30~12:00  
13:00~17:00  
**ところ** 交通防犯課(市役所4階) ☎775-5138 ☎775-9927

**女性のための相談** 事前予約  
自分自身の生き方、夫や家族との関係、夫や恋人からの暴力などで悩んでいる女性のための相談  
毎週(水)  
10:00~12:00  
13:00~16:00  
(1回の相談は50分)

**女性のための法律相談** 事前予約  
離婚、夫や恋人からの暴力など法律の問題で悩んでいる女性のための女性弁護士による法律相談  
18日(火)  
13:00~16:00  
(1回の相談は30分)

**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(性別不問)  
(出)日、10日祝を除く毎日  
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**  
差別、いじめ、ハラスメント、女性・子ども・性的少数者(LGBT)などの人権問題  
26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など  
市民相談室/3日(月)、17日(月)、31日(月)  
501会議室/22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、10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、介護など  
(出)日、10日祝を除く毎日  
9:00~12:00  
13:00~17:00

**ところ** 社会福祉協議会(総合福祉センター内)  
☎773-7155 ☎772-8647

**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、10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、10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、10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、10日祝を除く毎日  
10:00~17:00

**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、10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・来所いづれも可)  
(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  
①子育て相談(子育て全般、子どもの発達、虐待など) ②若者相談(ニート、ひきこもり、不登校など)  
毎週(火)・(水)  
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、就業情報の提供など  
毎週(火)・(水)  
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、求人情報の提供など  
(出)日、10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、10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



## 外国語情報コーナー

今月は「電話通訳サービス・外国人市民のための相談窓口ハローコーナーのご利用を」(19ページ参照)と「国民健康保険税の減免」(5ページ参照)です。 ※タイトル・内容は一部要約しています。 ※外国人市民のための相談(ハローコーナー)は30ページを見てください。

AGEO City  
official website



### English

英語

#### Counselling Services in 11 Languages

For residents who have difficulty communicating in Japanese, City Hall offers interpretation service in 11 languages via telephone at counters. Available languages: English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepalese, Indonesian, Tagalog, Thai, Portuguese, Spanish, and Hindi. Hello Corner offers counselling in English, Spanish, Chinese and Portuguese. For more information, please visit City's website.

#### Exemption from Paying National Health Insurance Premiums

Households whose main breadwinners' income has decreased due to the Coronavirus pandemic may be exempted from paying the National Health Insurance premiums. Application forms are available at Hoken-nenkin-ka (National Health Insurance and Pension Section). To apply, please fill it out and send it along with required documents to Hoken-nenkin-ka (〒362-8501 Honcho 3-1-1) by October 20. \* Tax return for the year 2019 needs to be filed in order to apply for the exemption. If you have not filed your tax return, you're required to do so. → Hoken-nenkin-ka Tel 048-782-6471 / Fax 048-775-9827

#### For more information

Please contact Shimin-kyodo-suishin-ka (in English or Japanese) at 775-4597 (Fax 775-0007) or "Hello Corner" (counseling service for non-Japanese residents in English) held on the 1st, 2nd, 3rd, and 5th Mondays, as well as the 4th Saturday of every month, 9:00 a.m.~noon. Hello Corner publishes a monthly newsletter called "Hello Corner News" to inform non-Japanese residents of events in Ageo and tips on living in the city. It is posted on Ageo City website.

### Português

ポルトガル語

#### Atendimento de Consultas em 11 idiomas

A prefeitura de Ageo atenderá em 11 idiomas, estrangeiros que tenham dificuldade de comunicação em língua japonesa utilizando o Serviço de interpretação telefônica em seus guichês. Idiomas disponíveis: inglês, chinês, coreano, vietnamita, nepalês, indonésio, tagalo, tailandês, português, espanhol e hindu. Você poderá também fazer consultas em espanhol, inglês, chinês e português na Hello Corner. Maiores informações consultar o home page da prefeitura.

#### Redução do Imposto Seguro Nacional de Saúde

Representantes que fazem sustento de suas famílias, inscritos no seguro nacional de saúde e que sofreram redução de renda devido efeitos da contaminação do coronavírus, poderão ser alvos da redução do imposto do seguro nacional de saúde. Preencher formulário de requerimento disponível na Seção de Seguro e Aposentadoria, anexando documentos necessários, e enviar até dia 20 de outubro (〒362-8501 Honcho 3-1-1 HOKEN NENKIN KA). Para pedir este benefício, é necessário que o requerente tenha realizado sua declaração de imposto de renda ano base 2019. Providenciar a declaração antes de fazer o requerimento.

→ HOKEN NENKIN KA Tel 048-782-6471 / Fax 048-775-9827

#### Para maiores informações

Favor contactar Shimin-kyodo-suishin-Ka (inglês/japonês) Tel 775-4597 / Fax 775-0007 ou a "Hello Corner" (balcão de atendimento para residentes estrangeiros em português). Consultas na 1ª, 2ª, 3ª e 5ª segunda-feira e quarto sábado de cada mês, de 13h00~16h00. A Hello Corner também publica mensalmente o informativo "Hello Corner News" em língua estrangeira onde poderão ser encontrados informações gerais do cotidiano e eventos de nossa cidade. Ver o site da prefeitura de Ageo.

### Español

スペイン語

#### El Ayuntamiento de Ageo atiende en 11 idiomas

Aunque usted tenga dificultad en la comunicación en japonés, ya no tiene que preocuparse: en la mayoría de las ventanillas del Ayuntamiento de Ageo, está disponible el servicio de traductor por teléfono en 11 lenguas extranjeras. Idiomas: inglés, chino, coreano, vietnamita, nepalés, indonesio, tailandés, portugués, español e hindú. Y en Hello Corner también se podrá hacer consulta directamente en español, inglés, chino y portugués. Para más detalles, sírvase ver la página web del Ayuntamiento.

#### Exención parcial o total del seguro nacional de salud

Si el ingreso del principal proveedor de ingresos familiares queda mimado debido a Covid-19, sería posible conceder el descuento parcial o total de la cuota del seguro nacional de salud. Los interesados deberán presentar, por correo postal,

la hoja de solicitud que está en Hoken-nenkin-ka, junto con otros documentos necesarios a dicha sección para el 20 de octubre, 2020 (Hoken-nenkin-ka, Honcho 3-1-1, C.P. 362-8501). \*Tengan en cuenta que para este trámite, se requiere que los solicitantes hicieran la declaración jurada de impuesto sobre la renta para el año 2019. Si no la han hecho todavía, por favor, primero hágala en la Oficina de Impuestos. → Hoken-nenkin-ka Tel 782-6471 / Fax 775-9827

#### Para más información

Sírvanse ponerse en contacto con Shimin-kyodosuishin-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 el 1er, 2º, 3er y 5º lunes y también el 4º sábado de cada mes, de 9 a 16 horas (de 12 a 13 horas descanso). Hello Corner publica el boletín mensual "Hello Corner News" en español para los residentes extranjeros con el cual podrán obtener informaciones varias tales como eventos, informaciones útiles para la vida cotidiana. Se pone en la página web de la Ciudad de Ageo.

### 中文

中国語

#### 用11语言对应相談

对来到市役所的外国人不会日语时,使用11种语言的电话翻译服务。翻译服务对应语言如下: 英语, 中文, 韩语, 越南语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 他加禄语, 泰语, 葡萄牙语, 西班牙语, 印地语。另外在外语咨询服务用西班牙语, 英语, 中文和葡萄牙语对应相談, 请利用。详细情况请阅览上尾市主页。

#### 国民健康保険税減免

在新型冠状病毒感染症的影响下, 如果家中主要维持生计的人减少收入的话, 有减免国民健康保险税的可能性。在保险年金课备有的申请书上填写必要事项后附上所需文件在10月20日之前邮寄给保险年金课(〒362-8501本町3-1-1)。\*申请减免时必须先办完2019年份的所得税确定申报。还没有办手续的人, 请先完成所得税的确定申报后再行申请。

→ 保险年金课 Tel 048-782-6471 / Fax 048-775-9827

#### 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或外语咨询服务。第一·二·三·五周的星期一及第四周的星期六, 下午1点~4点(汉语)。

「你好消息」(Hello Corner News)是上尾市外语咨询服务每月为外籍市民发行的月报。向您介绍在市内举行的各种活动及有关生活信息。「你好消息」还登载在上尾市网页上, 您可以随时阅读。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

# 3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い  
密閉空間



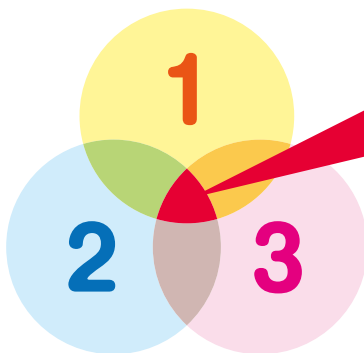
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には  
消毒などを行ってください。



厚労省 コロナ 検索



◆「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。