

「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

2021
令和3年

No.1042

1
月号



特集 **市長新春座談会**
目標はメダル獲得
～東京2020オリンピック
女子20^キ競歩日本代表
内定 岡田久美子選手～

明日への希望の木

この木は 新型コロナウイルス感染症の拡大により
市民の皆さんが大変な環境のなか 市民と市民
市民と企業・店舗 市民と医療・福祉関係機関などが
つながって お互いが連携し 絆を深め
元気に乗り切ろうと設置しました
そして 一刻も早くコロナ感染症が収束し
皆さんが安心して暮らせる日が来ることを祈り
『明日への希望の木』と名付けました
皆さん 一緒に力を合わせて頑張りましょう
コロナにまけるな!! 上尾市観光協会



● 今月の表紙

今月の表紙は、JR上尾駅自由通路に設置されている「明日への希望の木」です。これは新型コロナウイルスの感染拡大により皆さんが大変な環境の中、市民と市民、市民と企業、市民と医療・福祉関係機関などがつながって、お互いが連携し元気に乗り切ろうと設置されたものです。今後、JR上尾駅自由通路で行われるイベントでは、「コロナに負けるな！応援メッセージ」も募集します。コロナ禍で頑張る人を応援しましょう。

市の人口・世帯



(令和2年12月1日現在)

22万9,502人

男/11万3,784人

女/11万5,718人

※前月より170人増

10万3,633世帯

※前月より149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!



今月は新春お正月特別企画
まちがいがしをお楽しみ
ください(3ページ参照)。

今月のクイズは
まちがいがしだよ!
みんな挑戦してね☆



前号の「クイズ アッピーを探そう！」の
答えは「24」でした。

3 今月のイチ面

新春 お正月特別企画 まちがいがし

4 特集

市長新春座談会 目標はメダル獲得

8 市政ニュース

市内循環バス“ぐるっとくん”バス停ネーミングライツを募集/固定資産の所有者が死亡したときの現所有者申告書の提出/上尾税務署から所得税の確定申告のお知らせ/市民税・県民税の申告のお知らせ/自転車の安全な利用にご協力を他

21 市民のひろば

まちかど特派員だより「原市の今昔を語る山車群」/アッピー NET /未来へすすく! わが家のアイドル/見て魅て! 私のミュージアム/小学校給食レシピ(鶏肉と大根のポトフ)

23 シティ情報

市民体育館の臨時休館/瓦葺ふれあい広場 太極拳体験講座/令和3年4月採用 公立保育所の会計年度任用職員(パート職員)/消費生活講演会 苦労を笑いに変えるコミュニケーション力/声優朗読劇-VORLESEN-他

33 図書館へようこそ

34 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

36 保健センター通信 一歩ふみ出す健康づくり

健康運動指導士による「ホップ・ステップ・筋力アップ☆~入門編~」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「腰痛」

38 2月の相談

39 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

40 「5つの場面」に気をつけよう

発熱などの症状がある場合の受診方法

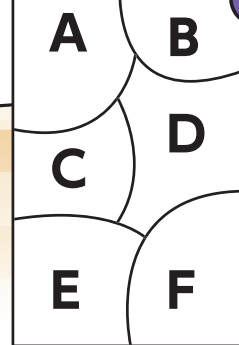
新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、本誌に掲載している催しなどは、中止・変更する場合があります。各催しの開催状況など不明な点は、問い合わせてください。また、各催しに参加する際は、マスクや手洗いなど新しい生活様式を徹底してください。

新春

お正月特別企画

まちがいさがし

今月の
イチ面



年始めの頭の体操です。「まちがいさがし」で気分転換をしてみてもいいのではないでしょうか。
左右2枚の絵には、違うところが7カ所あります。間違いが2カ所あるブロックの記号(A～Fのうちどれか一つ)は何でしょうか？

※間違いはどれもはっきり分かるものです。印刷のずれやかすれ、汚れなどは間違いに数えません。



正解者の中から抽選で
10人にアッピーグッズを
プレゼント!

【応募方法】

はがきまたはメールに「まちがいさがし」の答え(A～Fのいずれか)、『広報あげお』の感想、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、1月20日(水)まで(必着)に広報広聴課へ

宛先／〒362-8501 本町3-1-1

メールアドレス／s55000@city.ageo.lg.jp

【発表】

賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。
「まちがいさがし」の正解は2月号で発表します。



メダル獲得

東京2020オリンピック
女子20^{キロメートル}競歩



日本代表内定

岡田久美子選手



プロフィール おかだ・くみこ

1991年10月17日生まれ。東中学校出身。キラリ☆あげおPR大使。立教大学卒業後、㈱ビックカメラに入社。2019年のドーハ世界陸上競技選手権大会女子20^{キロメートル}競歩で6位入賞。2020年に日本陸上競技選手権大会を6連覇し、東京2020オリンピック日本代表に内定。5,000^{メートル}競歩、10,000^{メートル}競歩、20^{キロメートル}競歩の日本記録保持者。



競歩を始めたきっかけ

市長 いつから陸上を始めたのですか。

岡田 かけっこが好きだったのが最初だと思います。小学校の先生が熱心で、朝マラソンやマラソン大会など、スポーツをみんなで団結して頑張ろうという雰囲気があって、楽しくスポーツができました。マラソン大会は2年生から毎年1位になって、みんなからすごいねと褒めてもらったことで気持ちが高まり、陸上にのめり込みました。

市長 幼い頃の経験が今につながっているんですね。

岡田 初めが肝心とよく言いますが、この環境のおかげでオリンピックという舞台まで行けたと思い、感謝しています。

市長 競歩は子どもの頃からやっていたのですか。

岡田 中学生までは長距離走をして

市長 新春座談会 目標は

ことしの市長新春座談会は、上尾市出身で東京2020オリンピック 女子20^{キロ}競歩の日本代表に内定した岡田久美子選手をお招きし、上尾市での思い出やオリンピックへの抱負について語り合いました。

岡田選手の 競歩ルール講座

どんなに早くても美しく歩いても、ルール違反をするとゴールすることができません。どちらかの足が地面についていないといけない(ロス・オブ・コンタクト)、前足が地面に設置してから垂直になるまで膝を伸ばしていないといけない(ベント・ニー)という2点が主なルールです。違反していると審判からイエローカードが出され、それでも違反をするとレッドカードを出されます。3人の審判からレッドカードを出されると、ペナルティゾーンで2分間(20^{キロ}の場合)待機しなければなりません。さらにもう1枚レッドカードを出されると失格です。



上尾市での過ごし方

いて、高校生から競歩を始めました。
市長 高校生から始めたんですね。きっかけは何だったのですか？

岡田 初心者の選手の多くはペースを上げると歩くフォームが乱れかくなるから、もっとスピードを出した方がいいよ「フォームがぶれない理想の歩きで将来が期待できる」と先生が言ってくださり、自信が付いたことから、競歩に専念しました。

市長 今は都内を拠点にされていますが、上尾市に帰って来ることはありますか。

岡田 大会後などは上尾の空気を吸いに時々実家に帰って来て、家族といるいろんな話をしています。実家の近くに住んでいる姉の家族と公園で遊ぶこともあります。

市長 地元の空気というのはいいですよ。ご実家では犬を飼っているとも聞いていますが。

岡田 トイプードルを飼っています。前に飼っていた犬が亡くなった時にあまり触れ合えなくて後悔したので、できるだけ帰って触れ合っています。試合に勝てなくて泣いているときなどに寄り添い、元気付けてくれたり慰めてくれたりする大切な家族です。

市長 すてきな家族ですね。上尾の空気を吸いに、いつでも帰って来てください。



食事管理

市長 食事管理をご自身でされていると聞きましたが、学生時代と今ではどのように変わったのですか。

岡田 高校生の時は極力体を絞ってスピードを出すことを意識していました。3千〜5千程度の短い距離の競争では軽量化することで結果を残すことができたため、ご飯を食べないこともありました。しかし20キロを歩くようになると、軽量化では結果が出せないことが分かりました。とても悩んで家族やトレーナーなどた

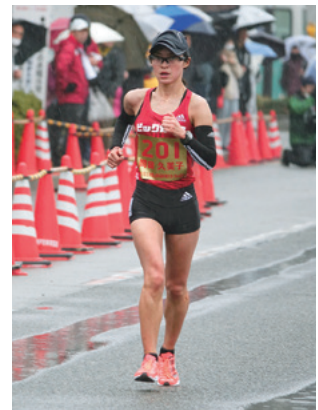
くさんの人に相談をしながら、筋力のある体を作っていました。今では1日に3,700キロカロリーの食事を食べています。

市長 すごい量ですね。私の約3倍食べていますよ。1日に何回食べているのですか。

岡田 基本は朝昼晩の3食ですが、激しいトレーニングをした後に補食をしたり、寝る前に消化の良いものを取ったりします。

市長 食事制限はないのですか。

岡田 制限ではなく、消費した体をどうやって回復させるかを意識して、



オリンピック代表に内定を決めた
第103回日本陸上競技選手権大会女子20キロ競歩
写真提供：㈱ビックカメラ

栄養士と相談しながら食材を選んでたくさん食べるようにしています。

市長 特に好きな食べ物は何ですか。

岡田 お肉が大好きです。少し重たいので、次の日に激しいトレーニングがない日やオフの日を選んで食べています。

市長 いわゆる勝負飯などはありますか。

岡田 うなぎを食べます。試合の2〜3週間前に食べてスタミナをつけています。

第一人者のプレッシャー

市長 日本の女子競歩界のトップをいく上で、苦労はありましたか。

岡田 平成29年のロンドン世界陸上競技選手権大会の後、体調不良になってしまいました。今考えると、原因は精神面かなと思っています。平成27年に初めて日本代表に選ばれてから、女子競歩は私一人だけが代表に選ばれることが続きました。背中を追う先輩もいなかったのので、ど

うやったら世界のトップに立てるのか全く分からない状態で、男子の練習に参加したり、まねをしたり試行錯誤の日々が続いていました。なかなか結果に結びつかなくて悔しかったのに対して、男子競歩は毎年メダルを取るほど強くなっていき、このままでもいいのかなどの焦りや孤独感がありました。

市長 それをどのように乗り越えたのですか。

岡田 家族や会社の人など周りの人の支えやコーチとの新しい練習方法で、徐々に乗り越えていきました。

市長 新しい練習方法ですか。

岡田 はい。骨盤に注目したトレーニングをして、姿勢を整えました。姿勢が整ったことでフォームが改善し、結果に結びつきました。

一番印象に残るドーハ

市長 さまざまな大会に出場していますが、一番印象に残っているのはどの大会ですか。

岡田 令和元年にドーハで行われた世界陸上競技選手権大会です。初めて6位に入賞できて、自信がついた大会でした。なかなか届かなかったメダルがようやく見えてきた状況になったので、とても印象に残っています。

市長 灼熱の大会とよく聞きますがどのような大会でしたか。

岡田 日中は気温が40度以上、湿度



が70〜80割で、とても歩ける状態ではないため深夜のレースでした。23時59分にスタートしましたが、それでも気温は30度以上、湿度は70割以上ありました。私は氷入りの帽子を被ったり氷の入ったドリンクを飲んだりするなどの暑さ対策をして挑みました。

市長 過酷なレースですね。

岡田 とても過酷で、しばらくは調子に戻らないほど疲弊しました。ですが、この暑さの中6位入賞できたことで、自分が強くなったと自信がつかえました。



一瞬の輝きのために

市長 スポーツを通して学んだことはありますか。

岡田 スポーツは、ゴールまで結果が分からないので、最後まであきらめずに力を出し切る、手を抜かないで頑張り抜くということを学びました。勉強についても負けず嫌いの性格から、本格的に陸上を始めた中学生以降もスポーツと同じように最後まで気を抜かず頑張ることができました。

市長 最後まで頑張り抜くというのは



オリンピック

はとても素晴らしいことです。つらくても頑張れる秘訣はありますか？

岡田 自分自身で決めた目標が時間をかけてでも叶った時は達成感があります。諦めずにやっつけて良かったなと思います。365日調子が良いことはあり得ません。15年近く競歩を続けてきましたが、本当に自分の目標を達成したと感じたのは、ほんの数えるほどしかなくて、ほとんどが苦しい時間でした。そこを耐えて乗り越えたときにバツと明るい光が入ってきて輝けることがようやく分かってきました。一瞬の輝きのために頑張っています。

市長 本来であれば、オリンピックはすでに終了している時期です。延期について率直な意見をお聞かせください。

岡田 延期が発表されたときは、せっかくなこまで積み上げてきたのというショックとこれからどうなるのかなという気持ちでした。ですが今は、強化できる期間が増えたと前向きに捉えることができるようになりました。

市長 会場も東京から札幌に変更になりましたよね。

岡田 やはり、最初はどつしどつという気持ちでした。ドーハで結果を残せたという自信から、暑さに関してしっかり対策を立てながら、暑さの



今後の目標を色紙に込めて

中での大会のイメージができていたので、とても残念でした。東京に比べて札幌はだいぶ涼しい気候だと思うので、今は、これからさらに順位を上げるにはどうすれば良いだろうと毎日考えながら練習に取り組んでいます。

市長 最後に、今後の目標を教えてください。

岡田 オリンピックの競歩競技では、まだ日本人の女子メダリストは輩出されていない状況にあります。私が第一人者としてメダルを獲得したいと思っています。しっかり練習を積み重ねて、メダルを獲得できるように頑張ります。

市長 ことは2月に日本陸上競技選手権大会、8月にはオリンピックです。ぜひ力を出し切って、念願のメダルを獲得してください。応援しています。



新たな年を迎えて

市長 畠山 稔



新年、あけましておめでとうございます。
皆様には、日頃から市政にお力添えを賜り、誠にありがとうございます。
新型コロナウイルスの感染拡大の長期化は、市民生活に大きな影響を与えています。

年末年始も、昼夜を問わず懸命に治療にあたってくださっている医療機関の皆様、細心の注意を払いながら福祉現場を支えてくださっている皆様など、多くの方のご尽力により、社会生活が支えられています。改めて感謝を申し上げます。今後も市民の皆様のお力添えをいただきながら、真に必要なとされる施策を積極的に展開し、感染拡大の防止と市内経済対策にしっかりと取り組んでまいります。

ことしは、延期となっていた東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。市内では、7月8日(木)に旧中山道をコースとしてオリンピック聖火リレーが実施されます。

世界的なスポーツの祭典を市民の皆様と一緒に盛り上げ、さまざまな事業を通して、活気あふれる上尾をとともに作っていききたいと思います。

私は、ことしを表す漢字を、「陽」としました。市民の皆様、社会生活を支えていただいている皆様に、希望に満ちたあたたかい陽があたることを願うとともに、明るく、元気な笑顔があふれる「みんなが輝く街、上尾」の実現に向け、全力で市政運営に取り組んでまいります。

技能功労者を表彰

商工課 ㊟77714441
㊟77515024

昨年11月23日、「第37回上尾市技能功労者表彰式」が行われました。職種と被表彰者は、次の21人です(敬称略)。大工/内山純一、黒主茂夫、神山和司、板金工/松井健治、

ロック建築工/高松廣 配管工/金子光利、中村好弘 造園職/新井清、山岸政光 内装・インテリア/高橋孝 印刷工/高橋徹 美容師/齋藤佳孝 理容師/久玉昇司、藤倉幸美、本多美好、渡辺攻守郎 鍼灸師/山田雄俊 金型工/飯田和伸 調理師/杉崎一茂 射出成型工/鈴木武 金属加工・旋盤工/一人

事業者向け ワンストップ相談窓口

商工課 ㊟777-4441・㊟775-5024

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける事業者の「悩み・課題・対策」に、専門家が何度でも無料で個別相談に応じます。㊟・㊟下表のとおり ㊟プラザ22 ㊟相談日の前日までに電話で商工課へ

| 専門家 | とき | | |
|----------------|------------------|-----------------------|---|
| 中小企業診断士① | 1/6~27の 毎週(水) | 9:30~16:30 (1回60分) | |
| 中小企業診断士② | 1/7(木) | | |
| PRプランナー | 1/14(木) | | |
| ウェブ解析士 | 1/21(木)・28(木) | | |
| 社会保険労務士 | 毎週(金) (祝を除く) | 9:00~16:00 (1回50分) | 雇用調整助成金、休業支援金・給付金など ※この会場で申請手続きはできません。 |
| 商工会議所 経営指導員 | 毎週(火) | 9:00~16:00 (1回25分) | 持続化給付金、家賃支援給付金、制度融資など ※この会場で申請手続きはできません。 |

※いずれも12:00~13:00は除きます。

国保・後期高齢者医療 傷病手当金の 期間延長

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

市国民健康保険(国保)または県後期高齢者医療制度(後期高齢者医療)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て、仕事を休んだ場合などに支給される傷病手当金の適用期間が、3月31日(水)まで延長されました。



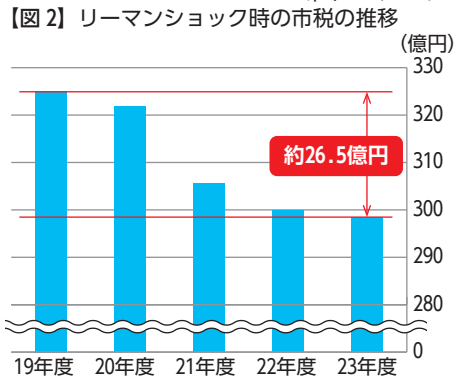
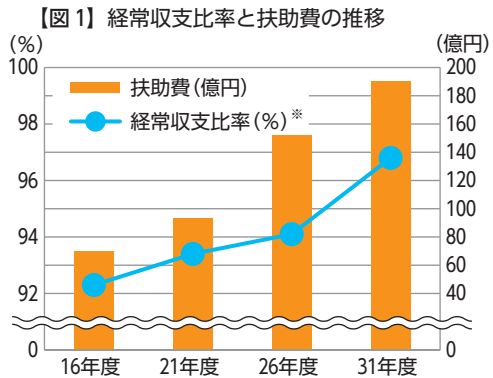
コロナ禍の臨時財政運営方針

財政課 ☎775-4247・FAX776-8873

社会福祉に係る費用(扶助費)などの財政負担が増加していく中、市では市民サービスの維持・向上に努めてきました(図1)。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、平成20年のリーマンショック以来の市税収入の大幅減(図2)が見込まれ、令和3年度以降は、これまでどおりの財政運営を前提とした予算編成が非常に困難な状況となっています。そのため、コロナ禍の臨時財政運営方針を定め、歳出額を圧縮するための具体的な対応策を検討しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



※経常収支比率とは、財政構造の弾力性(ゆとり)を判断するための指標です。この割合が低いほど、財政にゆとりがあることを示します。

臨時財政運営方針(令和2年10月19日) コロナ禍に伴う税収減に対して、厳しい状況下でも持続可能な財政運営への改革を積極的に推進していくこととする。コロナ禍が収束するまでの間、この状況が継続することを前提として、事業を見直し、“危機対応モード”の財政運営を行う。

| 主な見直し事業(案) | 事業担当課 |
|--|--|
| 1. 人件費の削減 | 職員課 ☎775-5112・FAX775-9819 |
| 2. 本市独自事業全般の見直し | |
| 重度心身障害者福祉手当の対象者(療育手帳B・精神障害者保健福祉手帳2級所持者、国手当受給者)の見直し | 障害福祉課 ☎775-5123・FAX776-8872 |
| 難病者見舞金の廃止 | |
| 敬老事業交付金額の見直し | 高齢介護課 ☎775-5124・FAX776-8872 |
| 国民健康保険・後期高齢者医療被保険者に対する保養施設等利用補助の廃止 | 保険年金課(国保) ☎782-6481・FAX775-9827 (高齢者医療) ☎775-5125・FAX775-9827 |
| 英語力4技能測定の廃止 | 指導課 ☎775-9672・FAX775-5633 |
| 3. 各種イベントの休止・見直し等 | |
| あげお花火大会 | 商工課 ☎777-4441・FAX775-5024 |
| あげお産業祭 | 農政課 ☎775-7384・FAX775-9872 商工課 ☎777-4441・FAX775-5024 |
| 市民体育祭、市民駅伝競走大会 | スポーツ振興課 ☎781-8112・FAX775-6608 |
| 4. 市民の安全確保等以外の工事や設備整備の先送り | |
| 5. 各種補助金総額の削減 原則一律10%削減 | |

明るい選挙推進員を募集

選挙管理委員会事務局 ☎775-96689
FAX775-9819
明るい選挙推進員は、イベントなどで投票への参加や選挙についての啓発活動を行う市民ボランティアです。**①**選挙人名簿に登録されている、政治や選挙に関心があり、中立公正な活動ができる人 **【任期】**4月1日(木)～令和5年3月31日 **②**2月26日(金)までに直接か電話またはファクスで、選挙管理委員会事務局へ

横断歩道は歩行者優先 交通ルールの徹底を

交通防犯課 ☎775-5138
FAX775-9927
横断歩道は歩行者優先であり、運転者には横断歩道手前での減速義務や停止義務があります。横断歩道を横断中または横断しようとする歩行者などがいるときは、横断歩道の手前で一時停止し、歩行者の通行を妨げてはいけません。
歩行者優先を徹底し思いやりの気持ちを持った運転を心掛けましょう。

水道管の凍結にご注意を

水道施設課 ☎77551517
☎7729050

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

●凍結を防ぐためには タオルや毛布などを巻き、濡れないようにビニールなどで保護をするか、水道管用の保温材を使用してください。また、水道メーター周りは布などを濡れないようビニール袋に詰めて、メーターボックスの中に入れてください。

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

大雪時にご注意を

危機管理防災課 ☎77551140

道路課 ☎77518597
☎77519927
☎77519906

1～3月は、雪の降りやすい時季

になるので、次の点に注意してください。屋根からの落雪／道路での転倒／積雪で狭くなった道路での自動車とのすれ違い／積雪で見えにくくなった道路脇の側溝／積雪によるカーポートの倒壊／不要不急の外出を避ける（外出する場合は滑りにくい靴を着用する）

●道路の除雪にご協力を 交通安全のため、できる範囲でご協力をお願いします。＊できるだけ2人以上で作業してください。＊交通事故の原因になるため、道路に雪を出さないでください。

架空請求にご注意を

上尾警察署 ☎・☎77310110

パソコンなどでウェブサイトを開覧中に画面に出る「ウイルスに感染しました」などの警告は、架空請求の可能性があるため、表示された電話番号に電話をかけないようにしてください。犯人は「ウイルスを除去する」「電子マネーを購入して番号を



教えてください」などと言って、電子マネーを購入させて、お金をだまし取ります。パソコンなどで警告画面が出た場合は特殊詐欺を疑い、一度インターネット環境を遮断した上で、家族や警察に相談してください。

ガス点検などを装った強盗事件にご注意を

上尾警察署 ☎・☎77310110

昨年8月以降、関東圏内で「ガス点検」や「消防設備点検」「電気点検」などを装って、複数人で家に侵入し、粘着テープで被害者の体を縛った上、現金やキャッシュカードを奪う

屋内強盗事件が発生しています。事前に「何人でお住まいですか」「お金は家に置いていますか」など、在宅や現金の保管状況を聞き出す「アポ電」があったことも確認されています。被害に遭わないために次のことを実践し、不審な点を感じた場合には、すぐに110番通報をしてください。自宅の固定電話は在宅時も留守番電話に設定し、不要な電話には出ない／在宅のときでも、戸締まりをしつかりとする／突然知らない人が訪れた場合には、すぐにドアを開けずに、インターフォンやドア越しに対応する



保留地公売

大谷北部第二土地区画整理組合
☎781-8211・☎781-8370

保留地を先着順で公売しています。保留地公売案内書は、大谷北部第二土地区画整理組合事務所と市街地整備課で配布しています。保留地は購入後、直ちに使用できます。詳しくは、問い合わせてください。

【保留地】面積／148.06平方メートル、1平方メートル当たりの単価／115,000円、価格／17,026,900円 甲 平日10～16

時に直接、大谷北部第二土地区画整理組合事務所（今泉19-1）へ
※受付開始時間に複数の希望者がいる場合は抽選します。



※宅地の向きや地形などの詳細は、市ホームページや案内書をご覧ください。

あげお市民セレクション 選考委員を募集

市観光協会 ☎775-5917 ・ ☎775-5024

市観光協会では、市内で製造または加工された土産品の普及と品質の向上を図り、市内における産業の振興に寄与する事を目的に、昨年12月に49品目の推奨品を認定しました。この中から、市民が「上尾土産として贈りたい」「特におすすめしたい」という物を「あげお市民セレクション」として認定するため、選考委員を募集します。 ※選考委員には選考会当日、会場で使える推奨土産品購入券(2,000円分)を差し上げます。交通費は支給しません。 ④次の①～⑤の全てに該当する人①市内に在住で20歳以上②2月27日(土)12～15時にアリオ上尾(壱丁目367)で開催する選考会に参加できる③食品アレルギー(酒を含む)がない④出品事業者の関係者(家族、親族を含む)ではない⑤募集事項(市観光協会、市観光協会ホームページ(☎https://www.ageo-kankou.com/)にある)を順守できる ⑥30人(応募者多数の場合は抽選) ⑦応募用紙(市観光協会、あげお お土産・観光センターにある。市観光協会ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、1月27日(水)まで(当日消印有効)に郵送またはファクスで市観光協会(〒362-0042谷津2-1-50)へ

令和3年度に発送する介護保険料納入通知書の封筒に掲載する、有料広告を募集します。掲載は審査の上、決定します。【掲載位置】封筒裏面【募集枠数】2枠 【色・規格・掲載料】単色刷り(市の指定色・縦35×横90ミ・5万円(1枠当たり) 【封筒使用期間】7月～令和4年6月【発送数】約6万通 ⑧申込書(高齢介護課にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、1月4日(月)～2月4日(木)に直接または郵送(2月4日必着で高齢介護課(〒362-8501本町3-1-1)へ)

介護保険料納入通知書用封筒への有料広告を募集

高齢介護課 ☎7755127

☎77618872

県内初の公営屋内50メートルプールを上尾市に!

スポーツ振興課 ☎781-8112 ・ ☎775-6608

東京2020オリンピック・パラリンピック 競技大会の水中競技とは?

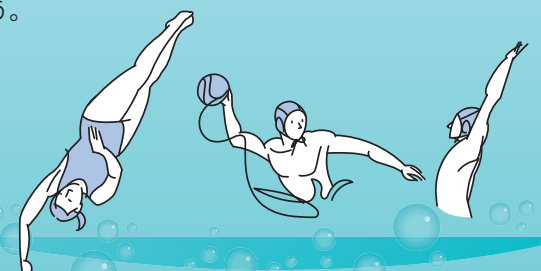
現在、埼玉県が整備に向けて検討を進めている公営の屋内50メートルプールとスポーツ科学拠点施設が上尾市に整備されると、高機能なプール施設的环境下で充実した運動を行なうことも可能となり、上尾から未来の水中競技オリンピックを輩出することにも近づくことでしょう。

そこで今回は、ことし開催予定の東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の水中競技を紹介します。現在のオリンピックでは、競泳、水球、飛び込み、アーティスティックスイミング(2018年にシンクロナイズドスイミングから名称変更)の大きく4種目、パラリンピックでは競泳の1種目となっています。

競泳とは、決められた泳法(自由形、背泳ぎ、バタフライ、平泳ぎ)で一定の距離を泳ぎタイムを競う競技で、東京2020大会では、男女で35種目あります。パ

ラリンピック競泳は、さらに運動機能、視覚、知的の3つの障害に大別されていて、障害の程度などでクラス分けされた中で競われます。リオデジャネイロ2016大会では、決勝で世界記録が7回更新されるなど技術革新が進んでいる競技であり、オリンピック、パラリンピックともに日本人選手の活躍にも注目が高まっています。

東京2020大会では皆さんで水中競技選手を応援しましょう。



⑨時とき ⑩所ところ ⑪内内容 ⑫対対象 ⑬費用・金額 ※記載のないものは「無料」 ⑭定定員 ⑮持持ち物
⑯申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 ⑰問問い合わせ

市民コメント制度に 基づく意見募集

【意見などの取り扱い】内容を検討し、策定の参考に
する ※住所、氏名など個人が特定できる箇所を除
き、意見の内容を市ホームページで公表します。個
別には回答しません。

第3次上尾市環境基本計画 (案)への意見を募集

環境政策課 ☎77556925
FAX77519872

令和3年度から10年間を計画期間とする「第3次上尾市環境基本計画」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】12月25日～1月18日(月) 【計画(案)・意見書の設置場所】環境政策課、市役所1階情報公開コーナー、各支所・出張所・公民館 ※市ホームページにも掲載します。☎市内に在住・在勤・在学の人 【意見書の提出】意見書に必要事項を記入して、直接か郵送(18日消印有効)またはファクス、メールで環境政策課(〒362-8501本町3-1-1、☎5251000@city.ageo.lg.jp) <

第3次上尾市男女共同参画計 画(デュエットプラン21)(案) への意見を募集

人権男女共同参画課 ☎7785111
FAX7785112

令和3年度から5年間を計画期間とする「第3次上尾市男女共同参画計画」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】12月28日～1月21日(木) 【計画(案)・意見書の設置場所】人権男女共同参画課、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 【提出方法】意見書に必要事項を記入して、直接か郵送(21日消印有効)またはファクス、メールで人権男女共同参画課(〒362-8501本町3-1-1、☎5209500@city.ageo.lg.jp) <

第2次上尾市空家等対策計画 (案)への意見を募集

交通防犯課 ☎7755138
FAX77519927

計画期間の満了に伴い、市の空き家対策を計画的・総合的に進めるための上尾市空家等対策計画を改定します。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】1月4日(月)～29日(金) 【計画(案)・意見書の設置場所】交通防犯課、市役所1階情報公開コーナー、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、在事務所、納税義務者または利害関係者 【提出方法】意見書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、メールで交通防犯課(〒362-8501本町3-1-1、☎5209000@city.ageo.lg.jp) <

上尾市公共下水道事業経営戦 略(案)への意見を募集

経営総務課 ☎7755160
FAX77519041

下水道事業を将来にわたって安定的に事業を継続していくための基本計画となる「上尾市公共下水道事業経営戦略」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。
【戦略(案)の公表・意見募集期間】1月14日(木)～2月4日(木) 【戦略(案)・意見書の設置場所】経営総務課、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 【提出方法】意見書に必要事項を記入して、直接か郵送(2月4日消印有効)またはファクス、メールで経営総務課(〒362-0013上尾村1-1-57、☎561000@city.ageo.lg.jp) <

第3期上尾市教育振興基本計画(案)への意見を募集

教育総務課 ④77519469
④77612250

令和3年度から5年間の計画期間とする「第3期上尾市教育振興基本計画」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】**1月8日(金)～2月8日(月) **【計画(案)・意見書の設置場所】**教育総務課、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】**提出方法「意見書に必要事項を記入して、直接か郵送(2月8日必着)またはファクス、メールで教育総務課(〒362-8501本町3-1-1、④5721000@city.ageo.jp)へ」

第2期上尾市スポーツ推進計画(案)への意見を募集

スポーツ振興課 ④78118112
④77516608

令和3年度から5年間の計画期間とする「第2期上尾市スポーツ推進計画」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】**1月8日(金)～2月8日(月) **【計画(案)・意見書の設置場所】**スポーツ振興課、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】**提出方法「意見書に必要事項を記入して、直接か郵送(2月8日必着)またはファクス、メールでスポーツ振興課(〒362-8501本町3-1-1、④5725700@city.ageo.jp)へ」

第5次上尾市生涯学習振興基本計画(案)への意見を募集

生涯学習課 ④7759490
④77612250



令和3年度から5年間の計画期間とする「第5次上尾市生涯学習振興基本計画」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】**1月8日(金)～2月8日(月) **【計画(案)・意見書の設置場所】**生涯学習課、市役所1階情報公開コーナー、各支所・出張所・公民館 ※市ホームページにも掲載します。 **【市内に在住・在勤・在学の人】**提出方法「意見書に必要事項を記入して、直接か郵送(2月8日必着)またはファクス、メールで生涯学習課(〒362-8501本町3-1-1、④5725700@city.ageo.jp)へ」

第3次上尾市図書館サービス計画(案)への意見を募集

図書館 ④77318521
④77677330

令和3年度から5年間の計画期間とする「第3次上尾市図書館サービス計画(案)」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】**1月8日(金)～2月8日(月) **【計画(案)・意見書の設置場所】**図書館(本館、各分館・公民館図書室)、市役所1階情報公開コーナー ※市ホームページにも掲載します。 **【市内に在住・在勤・在学の人】**提出方法「意見書に必要事項を記入して、直接か郵送(2月8日消印有効)またはファクス、メールで図書館本館(〒362-0037上町1-7-1、④

7724000@city.ageo.jp)へ」

第3次上尾市子どもの読書活動推進計画(案)への意見を募集

子どもの読書活動支援センター ④77313711

令和3年度から5年間の計画期間とする「第3次上尾市子どもの読書活動推進計画(案)」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】**1月8日(金)～2月8日(月) **【計画(案)・意見書の設置場所】**図書館(本館、各分館・公民館図書室)、市役所1階情報公開コーナー ※市ホームページにも掲載します。 **【市内に在住・在勤・在学の人】**提出方法「意見書に必要事項を記入して、郵送(2月8日消印有効)またはファクス、メールで子どもの読書活動支援センター(〒362-0075柏座4-3-8、④ageodokusho@city.ageo.jp)へ」



④ 申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」
④ 費用・金額 ※記載のないものは「無料」
④ 対象
④ 持ち物
④ 定員
④ 申し込み

子育て三世代同居・近居応援
事業の終了

子ども支援課 ☎78314962
☎77415342

3月31日(水)までを予定していた「子育て三世代同居・近居応援事業」は、補助金が予算額に達したので受け付けを終了しました。

市内循環バスぐるっとくんのバス停ネーミングライツを募集

交通防犯課 ☎77515138
☎77519927

市内循環バスぐるっとくんのバス停に名称を付ける権利(ネーミングライツ)を購入する希望者を募集します。【掲載期間】4月1日(水)から5年間 費12万円(年額) 申申請書(交通防犯課にある。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、必要書類を添付して、1月6日(水)〜20日(水)に直接、交通防犯課へ ※詳しくは、市ホームページに掲載する募集要項をご覧ください。



はり、きゆう、あん摩マツサー
ジ指圧(受領委任分)に係る、
療養費支給申請書の提出先の
変更

保険年金課 国保給付担当 ☎78216481
(高齢者医療担当) ☎77515125
☎77519827

4月1日(水)から、市国保・県後期高齢者医療制度の、はり、きゆう、あん摩マツサージ指圧に係る療養費支給申請書の提出先が変更となります。【4月1日以降の提出先】埼玉県国民健康保険団体連合会(〒338-0002さいたま市中央区下落合1704) ※地方厚生局への届け出を行っている施術所に限ります。※3月31日(水)までに提出する申請書は、上尾市で受け付けます。

●地方厚生局への届け出を行っていない施術所を受診した場合 被保険者が直接、上尾市へ療養費支給申請をしてください。詳しくは、保険年金課へ問い合わせてください。

20歳になったら国民年金

保険年金課 ☎77515137
☎77519827

20歳になると会社員や公務員、またはその被扶養配偶者以外の人は、国民年金(第1号被保険者)へ加入し

一緒に『広報あげお』を作りませんか？

「まちかど特派員」募集

広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873

市の催しや行事、祭りや文化・スポーツイベントなど、にぎわいの様子や市民活動取材して『広報あげお』に掲載したり、地域の話や身近な出来事などを情報提供したりする市民記者「まちかど特派員」を募集します。【任期】4月～令和4年3月 ①市内に6カ月以上居住している20歳以上の人(4月1日時点) 【募集人数】6人(選考) ②『広報あげお』の「まちかど特派員だより」(年2回、21ページ参照)の原稿作成③地域の話などの情報提供④まちかど特派員会議への出席(年3回程度) 【謝礼】年額12,000円以内(予定) ⑤申込書(広報広聴課にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、1月4日(月)～2月15日(月)に直接、広報広聴課へ

イオン(株)と「地域活性化包括連携協定」を締結

行政経営課 ☎775-3963・☎776-8873

昨年11月30日、市はイオン(株)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、地域の一層の活性化と市民サービスの向上を図ります。



イオンリテール(株)執行役員北関東カンパニー西垣支社長(左)と畠山市長

ます。ご自身での加入手続きは不要です。20歳になってからおおむね2週間以内に、日本年金機構から納付書や年金手帳が郵送されます。

保険料は月額1万6,540円(令和2年度)です。この保険料に付加保険料(400円)を上乗せして納めることで将来の年金額を増額することができます。付加保険料は申し出た月から納めることになり、希望する場合は早めに手続きをしてください。また、保険料が納められない場合は、学生納付特例制度や免除制度、納付猶予制度がありますが、相談してください。

60歳以上の国民年金任意加入

保険年金課 ☎775515137

☎77519827

国民年金は、20歳以上60歳未満の人が加入しますが、60歳以上の人も希望すれば加入することができます。

①任意加入 ②年金額を満額に近づきたい人または年金の受給資格期間(10年以上)が不足している60歳以上65歳未満の人 ※申し出のあった月から加入となり、60歳の誕生日の前日から受け付けます。なお、老齢基礎年金を受給中または厚生年金に加入中の人は加入できません。任意加

入期間は、保険料免除の申請はできません。

②特別任意加入 ③65歳までには受給資格期間(10年以上)を満たせない

が、70歳までに受給資格期間を満たせる人 ※昭和40年4月1日以前に生まれた人だけです。【期間】受給資格期間を満たす時まで

●①②共通 ④年金手帳(本人・配偶者)、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)、預(貯)金通帳、通帳届出印、退職して加入する場合は資格喪失証明書など、戸籍謄本(特別任意加入時だけ)を用意して直接、保険年金課へ

所得税と市・県民税の控除

高齢介護課 ☎775515126

☎77618872

所定の基準を満たす人は、所得税や市・県民税の控除を受けることができます。

■寝たきりや認知症の高齢者の障害者・特別障害者控除

市が交付する「障害者控除対象者認定書」が必要です。※身体障害者手帳などを持っている人は、手帳を提示することで控除を受けられます。④次の①～④の全てに該当する人①市内に住所がある②認定基準

日(対象年の12月31日)現在で満65歳以上③寝たきりや準寝たきり(屋内での生活はおおむね自立しているが、介助なしでは外出できない)、認知症(日常生活に支障をきたすような症状、行動や意思疎通の困難さが多少見られる)である④本人またはその家族の扶養者で、税の控除が必要 ※要介護認定を受けていない人は、医師の診断書(高齢介護課にある)の提出が必要です。⑤直接、

高齢介護課へ ※「障害者控除対象者認定書」は、申請から約10日で郵送します。

■寝たきりの高齢者が使用のおむつ代の医療費控除

●初めておむつ代の医療費控除を受ける人 医師が発行する「おむつ使用証明書」(高齢介護課にある)が必要です。※「おむつ使用証明書」は、医療機関にも用意してある場合があります。

●2年目以降の人 市が発行する

「おむつに係る費用の医療費控除に用いる証明の確認書」が必要です。確認書は、申請から約10日で郵送します。⑥要介護認定を受けている人で、介護保険主治医見書の内容により、次の(1)(2)の全てに該当する人(1)寝たきり状態である(2)尿失禁の可能性がある ※条件に該当しない場

合は、医療機関で再度「おむつ使用証明書」を取得してください。⑦直接、高齢介護課へ

固定資産の所有者が死亡したときの現所有者申告書の提出

資産税課 ☎775515133

☎77519846

上尾市固定資産課税台帳上の土地・家屋の所有者が死亡し、賦課期日(1月1日)までに相続登記が行われていない場合、現所有者(相続人全員)の共有資産となり、相続人全員が連帯して納税義務を負います。現所有者は住所・氏名などの必要事項を申告してください(未登記家屋を相続した場合や、法定相続人が家庭裁判所にて相続放棄の手続きをしている場合は、資産税課まで連絡してください)。※登記名義人の変更(相続登記)は法務局での手続きが必要です。⑧土地・家屋の現所有者(相続人全員) 【申告期限】現所有者であることを知った日の翌日から3

ヶ月を経過した日まで 【提出書類】相続人代表者指定届出書兼現所有者申告書(資産税課にある。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て、直接または郵送で資産税課(〒362-8501本町3-1-1)へ

上尾税務署から 所得税の確定申告のお知らせ

申告期限 3月15日(月)

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

■ご自宅のパソコン・スマートフォンからe-Taxのご利用を

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、申告会場に出向かなくても、マイナンバーカードを持っている人は、ICカードリーダーまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンを利用して、e-Taxで申告書を提出できます。

なお、マイナンバーカードやICカードリーダーなどを持っていない人でも、事前に税務署でID・パスワード方式の手続きを行っていただければ、e-Taxを利用できます。また、印刷して郵送などで税務署に提出することもできます。

＜確定申告に関する問い合わせ＞

国税庁ホームページ「確定申告特集」をご覧ください。「確定申告書等作成コーナー」の利用方法などについて紹介しています。

動画で見る
確定申告



＜e-Tax・作成コーナーの操作に関する問い合わせ＞

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」

☎0570-01-5901

(月)～(金)(祝、年末年始を除く)

■所得税の確定申告会場を開設

☎2月2日(火)～3月15日(月)(土(日)祝を除く)受け付け/8時30分～16時(相談開始9時～) ※2月21日(日)・28日(日)は開場します。 所 上尾税務署

混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。なお、当日分の「入場整理券」が終了した場合、当日の相談はできません。 ※「入場整理券」の配布は、原則として当日税務署で配布しますが、詳しくは、国税庁ホームページ(☎<https://www.nta.go.jp/>)などでお知らせします。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、還付申告の申告相談を2月15日(月)以前も受け付けます。

税理士による所得税確定申告無料相談

関東信越税理士会上尾支部事務局 ☎776-8777

①会場における無料相談(事前予約制) ☎(1)2月4日(木)・5日(金)10～13時・13時30分～16時30分(2)2月8日(月)・9日(火)9～12時・13～16時 所(1)桶川マイ
ン3階イベント広場「OK EGAWA hon プラス+」(桶川市若宮1-5-2)
※無料駐車場はありません。(2)上尾県税事務所(南239-1) ☎1月20日(水)
～22日(金)10～15時に電話で、関東信越税理士会上尾支部事務局へ ※先着
順です。

②税理士事務所による電話相談 ☎2月2日(火)～15日(月)(土(日)祝を除く)9時
30分～12時・13～16時 ※各日の担当税理士事務所は、関東信越税理士会
上尾支部事務局へお問い合わせください。申告書の作成はできません。

【①②共通】 ④次の(a)～(c)のいずれかに該当する人(a)年金受給者(b)給与所得
者で医療費控除を受ける(c)年の途中で退職・就職したまたは年末調整が
済んでいない ※相談の内容により、受け付けできない場合があります。

青色申告者対象の 所得税確定申告相談会

上尾商工会議所
☎773-3111・☎775-9090

☎2月17日(水)・25日(木)・26日(金)、
3月3日(水)・9日(火)・10日(水)9時30
分～15時30分(11時30分～13時30
分を除く) 所 上尾商工会議所(二
ツ宮750) ※会場が変更になる場
合があります。 ④個別決算指導、
納税相談

※各会場に来場するときは、マスクを着用し、できる限り少人数でお越しください。入場の際に検温を実施します。咳・発熱などの
症状がある人は入場をお断りする場合があります。

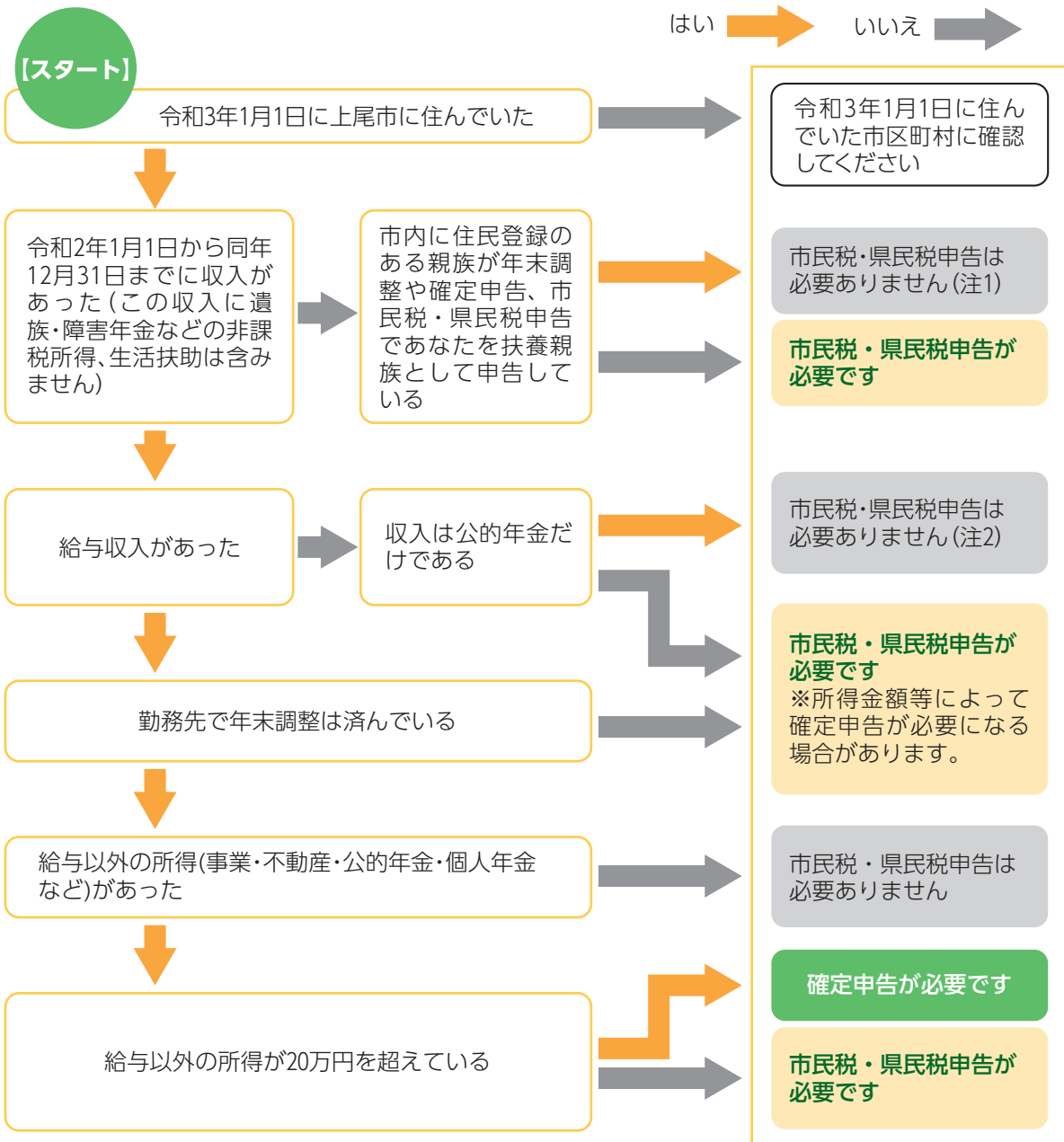
市民税・県民税の申告のお知らせ

市民税課
TEL 775-5131・5132
FAX 775-9846

申告期間 2月16日(火)～3月15日(月)

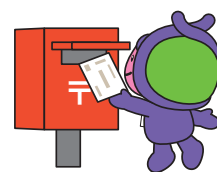
市民税・県民税申告書は、前年度に提出した人などに1月末に発送します。また、申告書は市民税課、各支所・出張所で配布、市ホームページからダウンロードもできます。

申告が必要かどうかは、下記のフローチャートで確認してください。※一般的な例を示しています。なお、所得税の確定申告をした人は、市民税・県民税の申告は原則不要です。



(注1) 収入がなかった場合でも、課税(非課税)証明書を取得する人などは申告が必要になる場合があります。
(注2) 公的年金収入400万円超の場合、確定申告が必要となる場合があります。また、医療費控除や生命保険料控除、地震保険料控除、納付書または口座振替で納付した国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料などの所得控除を追加したい場合は、申告が必要です。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、 市民税・県民税の申告は郵送で



■申告の方法

①郵送

申告書に必要事項を記入・押印し、「申告に用意するもの」で該当する書類(写し可)を添付して、郵送で市民税課(〒362-8501本町3-1-1)へ ※2月15日(月)以前の提出も可能です。

②市民税課申告書受付箱に投かん

①と同じ書類を市民税課の窓口にある申告書受付箱へ

【①②共通】提出された資料は返却しません。資料の返却や受付書が必要な人は、切手を貼り、宛名を記入した返信用封筒を同封してください。申告書のコピーが必要な人は、提出前にコピーしてください。必要な資料が添付されていない場合は、所得や控除を修正します。

③申告会場に来場

「申告に用意するもの」「市民税・県民税申告受付会場」を確認の上、来場してください。

申告会場開設に伴い、申告期間中(土も含む)、市民税課窓口では職員による申告書作成補助や、作成した申告書の確認は行いません。

■申告に用意するもの

- 申告書 ● 印鑑
- 本人確認ができる物(マイナンバーカードまたは個人番号通知カードと自動車運転免許証または健康保険証など)

所得・控除を証明する書類

- 令和2年分給与所得・公的年金等の源泉徴収票など収入金額が分かる物
 - 各種控除を証明できる証明書・領収書(令和2年中に支払ったもの) 社会保険料(国民健康保険、後期高齢者医療保険、国民年金、介護保険など)・生命保険料・地震保険料・寄付金・各種障害者手帳
 - 医療費控除を受ける場合は、医療費控除の明細書
- ※右記の「医療費控除を受ける人へ」をご覧ください。

■医療費控除を受ける人へ

- 令和2年中に支払った医療費について「医療費控除の明細書」を作成してください(医療を受けた人ごとで、病院・薬局ごとに支払金額と保険などで補てんされた金額を集計する)。
- 医療費の領収書の添付または提示は不要です(ただし、領収書は5年間保存する必要があります)。
- 医療費通知(健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」など)を添付することで「医療費控除の明細書」の明細欄の記入を省略できます。

■配当・譲渡所得の申告について

- 配当所得・譲渡所得で源泉徴収された市民税・県民税の還付や充当を希望する場合は、市民税・県民税の納税通知書が届くまでに、確定申告をしてください。
- 申告不要制度の対象となる配当・譲渡所得は、所得税と市民税・県民税で異なる課税方式を選択できます。選択する場合は、市民税・県民税の納税通知書が届くまでに、確定申告書とは別に市民税・県民税申告書を提出してください。

市民税・県民税申告受付会場

※対象地域は混雑緩和のための目安です。都合が合わない場合は、他の日程にお越しく下さい。

| とき | ところ | 対象地区 |
|---------|--------|-----------------------------------|
| 2/16(火) | 文化センター | 本町・東町・原市(1316～1440番地) |
| 2/17(水) | | 宮本町・愛宕・栄町・日の出・上尾宿・上尾村・上尾下 |
| 2/18(木) | | 緑丘・上町・仲町・二ツ宮・原新町 |
| 2/19(金) | | 上・久保・南・菅谷・須ヶ谷・上平中央・西門前・錦町・平塚 |
| 2/24(水) | 原市公民館 | 瓦葺・尾山台団地 |
| 2/25(木) | | 原市北・原市中・五番町・原市団地 |
| 2/26(金) | | 原市(1316～1440番地・原市団地を除く) |
| 3/ 2(火) | 市民体育館 | 西上尾第一団地 |
| 3/ 3(水) | | 西上尾第二団地 |
| 3/ 4(木) | | 今泉・向山・川・大谷本郷・中新井・戸崎・西宮下 |
| 3/ 5(金) | | 上野・上野本郷・平方・平方領々家・西貝塚・壱丁目・地頭方・堤崎 |
| 3/ 9(火) | 大石公民館 | 泉台・井戸木・中妻・浅間台 |
| 3/10(水) | | 藤波・中分・領家・畔吉・小泉・小敷谷(西上尾第一・第二団地を除く) |
| 3/12(金) | 市民体育館 | 春日・弁財・柏座・谷津・富士見 |

※受付時間はいずれも9時15分～15時です。

■会場における注意事項

- 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、会場の見直しを行いました。昨年度と会場が異なる地域がありますので注意してください。
- 会場は常時換気を行います。来場する際は、マスクを着用し防寒対策をして、できる限り少人数でお越しください。入場時に検温を行います。咳・発熱などの症状がある人は入場をお断りする場合があります。
- 受付順に整理券を配付し、順番にご案内します。例年、**午前中は大変混雑します。**
- 駐車スペースに限りがあるため、来場の際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。
- 市民体育館、原市公民館、大石公民館では、室内履きを持参してください。外履きはビニール袋などに入れ、自己管理してください。
- 事業・不動産所得、分離所得(土地・株式の譲渡)、雑損控除、初年度(適用1年目)の住宅借入金等特別控除などがある人で所得税の納税または還付がある人や繰越損失がある人は会場では申告できません。

年金受給者に源泉徴収票を郵送

保険年金課 ☎775-5137・☎775-9827

大宮年金事務所 ☎652-3399

1月下旬、年金受給者に日本年金機構から源泉徴収票が郵送されます(障害・遺族年金は非課税のため郵送されません)。源泉徴収票には、昨年の年金支払総額、源泉徴収税額、扶養控除などの内容が記載されています。この源泉徴収票は確定申告や市民税・県民税の申告をする時に必要になりますので、大切に保管してください。

源泉徴収票を紛失して再交付を希望する場合や、2月になっても届かない場合は、大宮年金事務所またはねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)へ問い合わせてください。

また、申告をする時に「国民年金保険料控除証明書」が必要な場合も、大宮年金事務所へ問い合わせてください。

自転車の安全な利用にご協力を

交通防犯課

☎775-5138 ・ ☎775-9927

自転車は手軽で便利な環境にも優しい乗り物ですが、道路交通法上「軽車両」になります。自転車に乗るときは、交通ルールやマナーを守り、相手の立場に立った思いやりのある運転を心掛け、駅周辺に自転車を停める際は駐輪場を利用してください。現在は放置自転車が減り、駅周辺的美観が改善している他、歩行者などの通行の障害も緩和されています。市では、今後も係員による自転車放置に対する声掛けや放置自転車の撤去を進めますので、引き続きご理解とご協力をお願いします。

J R上尾駅西口(上)と東口(下)の過去と現在



放置自転車^{ゼロ}にご協力を

自転車の利用者が自転車から離れて、直ちに当該自転車を移動させることができない状態にある自転車を放置自転車といいます(上尾市自転車放置防止条例第2条)。市では、駅周辺の放置自転車に対して随時警告札を貼り付け、貼り付けてから3時間を経過したものは撤去しています。

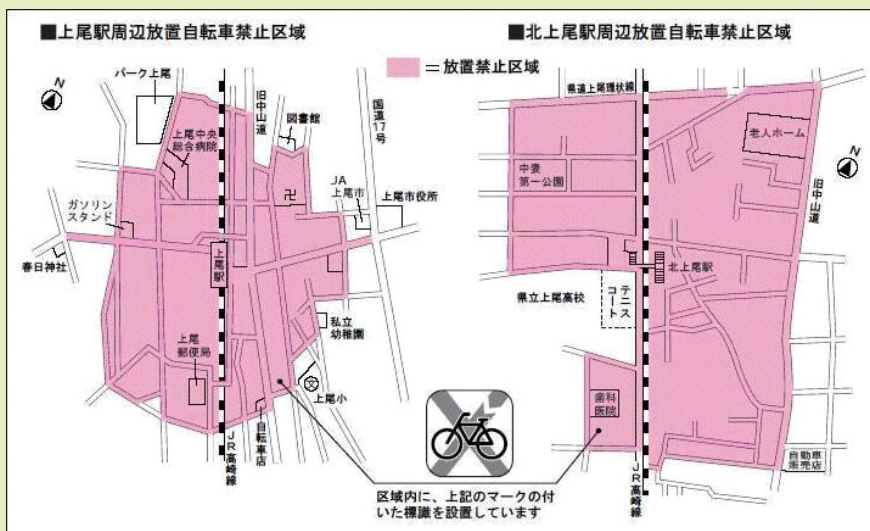
交通ルールを守りましょう

●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、車道よりを徐行
- 4 安全ルールを守る(飲酒運転・無灯火・二人乗りの禁止など)
- 5 子どもはヘルメットを着用

- 危険な運転や、ながら運転(傘差し・携帯電話・イヤホンなど)の防止
- 自転車損害保険などへ加入(平成30年4月1日から、埼玉県では、自転車利用者などの自転車損害保険等の加入が義務化されています)

自転車放置禁止区域



自転車は必ず施錠を

自転車の窃盗が多く発生しています。自宅の敷地内でも安心せずに、必ず鍵を掛けましょう。また、初めから付いている鍵に加えて、ワイヤーロックで二重に施錠し、さらにワイヤーロックを固定物に連結すると、より盗まれにくくなります。





3区の山車を組み立てた保存会会員が勢ぞろい
(前列、左から3人目が石川さん)

地域密着、
身近な話題を
体験取材!

まちかど

特派員だより

原市の今昔を語る山車群

原市という地名では二つのことを思い出す。一つは、「上尾市原市とは、お笑いコンビのハライチと関係があるの」という電話を友人から受けたこと。もう一つは、小説『蒲団』田舎教師で知られる、明治・大正を生き抜いた田山花袋による『東京近郊一日の行楽』(1923(大正12)年)に「原市町」の記載があったこと。その冒頭に、「原市町などと言ったって、誰も知ってゐるものはない。『何

處だえ?』一體、そんな町は?』かう誰も彼も聞いた。(原文のまま)とあまり好意的とはいえないものの、「秋の晴れた日などに、子供や細君をつれて、蓮田から原市町に行つて、そこから上尾へ出て帰つて来るのも面白い郊外散歩の一つであらうと私は思ふ(原文のまま)」と、「普通の名物遊覧ではなく、一歩進んだ郊外散策者向けコース」と推奨する。

そのような今昔の歴史に育まれた、原市を代表する地区は、往時の面影を残す、原市大通りである。その地区は、上新町(1区)、上町(2区)、中町(3区)、下町(4区)、下新町(5区)の5町からなる。各町内には昔の旺盛な経済活動の結果として、それぞれが独自に山車を持ち、その山車は「有形文化財 彫刻」として市文化財指定を受けるほどの

原市地区
山口 悟さん



出来栄えなのである。

原市に生まれ育つた、3区区長の石川進さんは、「3区は3年に一度、秋に山車を組み立て、公開しています。昨年の公開はコロナ禍で中止したので、ぜひこしは実現したい。平成5年の原市小学校開校120周年の時に5台の山車が勢ぞろいした姿は壮観でした。令和5年に150周年になるので、再度5台を勢ぞろいさせ、往時の原市の隆盛時代を市民の皆さんに見ていただき、地域活性化の一助になればと思います」と、公開を楽しみにしている。

古さと新しさが同居する町「原市」を「ぐるっとくん」で回ってみませんか。

市民の情報交流スポット



アッピーNET掲載団体募集

アッピーNETは市民の皆さんの交流の場として、催しなどへの参加者募集「おいでください」と、各団体のサークル会員募集「いきいきサークル」を掲載しています。観客を増やしたい・会員数を増やしたい団体は気軽に申し込んでください。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

■2021ニューイヤーガラコンサート
1月23日(土)14:00~16:00、響の森桶川市民ホール 定400人 費1,500円 当日 宮津 775-2723 **ひと言!** 感染症対策を講じ、華やかなオペラの名曲を合唱と共に。

いきいきサークル

●はづきパンクラブ 毎月1回(火)9:00~12:00、平方公民館など 費月額2,000円 鈴木 090-2141-4354(18:00以降) **ひと言!** 美味しいパンとそれにあうお料理を楽しく作りませんか。

●原市ダンス同好会(ダンススポーツ) 毎月3回(日)18:30~20:30、瓦葺ふれあい広場 費月額3,000円 山田 721-2283(18:00以降) **ひと言!** 笑顔モットーの会。説明会と申込1月17日(日)18時30分~。

●上尾市俳句連盟 毎月第2(水)13:00~16:30、上尾公民館 費月額700円(入会金2,000円) 大和 781-3230(20:00まで) **ひと言!** 俳句は、17音で表す短詩、気軽に始めてみませんか。

●虹の会歌謡教室 毎月3回(休)13:00~15:00、イコス上尾 費月額2,500円(入会金1,000円) 新野 777-5988(18:00以降)

ひと言! 初心者歓迎。見学は自由です。楽しく歌ってみませんか。



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



未来へ
すくすく!

わが家の アイドル



あつという間に達人級の
高速ハイハイ。いつでも元
気なやんちゃ坊主のまま、
ずーっとわが家に笑顔と幸
せを響かせてね☆

いとう しゅうご
伊藤 柁吾くん
R2.2.4生 (10カ月)

柏座

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。

申し込み



ほんま そう
本間 想くん
R1.12.8生 (1歳)

仲町

何でもカミカミしちゃう想
くん、できることがどん
どん増えてきて、お父さん
もお母さんも楽しみたいよ
う。かわいい笑顔を見せ
てね!



たかはし みれい
高橋 美玲ちゃん
H29.7.29生 (3歳)

弁財

いつも元気いっぱいのみー
ちゃん。その笑顔を見ると
パパとママは本当に幸せで
す。これからはたくさん自転
車の練習しようね。

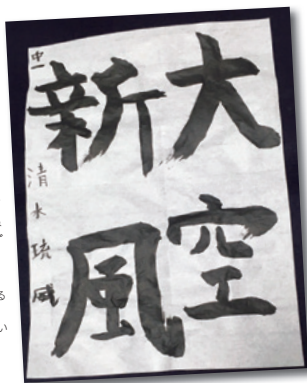


あいだ しおり
會田 葉理ちゃん
H30.1.23生 (2歳)

壹丁自南

弟と一緒に撮った初めて
のお写真!これからいっ
ぱいお写真撮っていら
うね★パパとママは2人が
大好きだよ!

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!



清水 琉威さん
(大石南中1年)

大きな空を見て、新しい年に、ぼくの夢
「勉強ができるようになりたい」を思っ
て書きました。

大空新風(書)

見て魅せて!!
私のモチーフブック



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、夢中になっているもの)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。

小学校 給食レシピ 99



鶏肉と大根のポトフ 75キロ

●材料1人分 分量(2人)

- | | | | |
|-----------------|-----|------------|------|
| 1 炒め油 | 1 | 8 水 | 40 |
| 2 鶏もも肉皮無し(そぎ切り) | 20 | 9 白ワイン | 1 |
| 3 ダイコン(いちょう切り) | 100 | 10 ベーリーフ粉末 | 0.01 |
| 4 セロリ(スライス) | 1 | 11 食塩 | 1 |
| 5 ニンジン(いちょう切り) | 20 | 12 白こしょう | 0.02 |
| 6 タマネギ(2等) | 30 | 13 パセリ | 0.05 |
| 7 鶏がらスープ | 15 | | |

※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

- 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒める。
- 鶏肉に火が通ったら、セロリ・ニンジン・タマネギの順に炒める。
- 鶏がらスープ・水を加えて煮込む。
- 野菜が柔らかくなったら、ダイコンを入れ9~12で調味し、パセリを入れて煮込む。

学校保健課 ☎775-9683・☎775-5633

暮らし

市民体育館の臨時休館

メンテナンスのため、2月15日(月)は臨時休館します。 市民体育館 ☎781-8111・☎781-8113

市民活動相談会

☎1月15日(金)・16日(土)10時～18時(受け付け/17時まで) ※1回1時間以内です。 所市民活動支援センター 内地域でのボランティア活動や団体を立ち上げたいなどの個別相談 市内に在住・在勤の人はファクス、メールで市民活動支援センターへ 市民活動

次回の税などの納付期限 2月1日(月)

- ◇市・県民税 ……第4期
 - ◇国民健康保険税 ……第7期
 - ◇介護保険料 ……第7期
 - ◇後期高齢者医療保険料 ……第7期
 - ◇し尿汲入手数料 ……第5期(10～11月使用分)
- 便利で確実な口座振替をご利用ください。 納税課 ☎775-5135

動支援センター ☎781-1881
0・☎781-8200・☎55350
0@city.ageo.lg.jp

マンション管理 無料相談会

☎1月21日(木)13～16時 所市民相談室(市役所第三別館1階) 内マンション管理士に相談(騒音・管理費滞納・ペット・駐車場・コミュニケーション問題、役員高齢化対策、大規模改修、管理規約改正など) 平日10～16時(12～13時を除く)に電話で埼玉県マンション管理士会(☎71-9925・☎71-9952)へ 内建築安全課 ☎75-8490・☎75-9906

女性のための 女性司法書士による 無料電話相談会

☎1月16日(土)10～16時 内女性司法書士による無料電話相談(母名義の自宅の相続登記の方法、成年後見人制度、自筆証書遺言と公正証書遺言の違い、キャッシングの返済など) 【相談方法】電話相談(☎82-8055・当日だけ通

話可) 内埼玉司法書士会事務局 ☎83-7861

司法書士による 全国一斉生活保護相談会

☎1月24日(日)10～16時 内埼玉青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会による生活保護に関する電話相談 【相談方法】電話相談(☎0120-052088・当日だけ通話可) 内埼玉青年司法書士協議会の 柏原 ☎77-2782

預けて安心! 法務局における 自筆証書遺言書保管制度

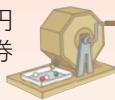
令和2年7月10日から法務局で「自筆証書遺言書保管制度」が始まりました。この制度では、自筆証書遺言書を作成した本人が法務局に遺言書の保管を申請することで、遺言書の紛失、隠匿、改ざんなどを防止することができます。詳しくは、さいたま地方法務局ホームページ(☎)http://hounkuyoku.noj.go.jp/saitama/をご覧ください。 内さいたま地方法務局 供託課 ☎81-1000

あげお観光情報

市観光協会 ☎775-5917・☎775-5024

ガラポン抽選でクーポン券プレゼント♪

☎1月5日(火)～31日(日)にあげお お土産・観光センターで500円以上購入すると、抽選で同センターで使えるクーポン券が当たります。【券種/当選人数】2,000円券/3人、1,000円券/5人、500円券/10人、100円券/全員 【クーポン券使用期間】2月2日(火)～28日(日)



「あげおグルメ応援お食事券」の有効期限は、1月11日(祝)です。忘れずにご利用ください。

あげお お土産・観光センター
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)



ツイッター・Instagramも更新中!
#上尾市観光協会

市観光協会 ホームページ

あげお お土産・観光センター 検索

もったいない! 食べられるのに捨てられる「食品ロス」の削減を

農林水産省の調査では、まだ食べられるのに廃棄される食品は、全国で年間612万トンを平成29年度といわれています。そのうち約半分は一般家庭からのものです。平均的な一般家庭での、国民一人1日当たりの食品ロスは132g、茶碗約1杯のご飯の量に相当しま

す。一人一人がもったいないと思う気持ちを忘れずに、残さず食べることが大切です。 ●食品ロスを減らすためのポイント 買い物に出掛ける前に冷蔵庫内をチェックする/必要な分だけ購入する/空腹時は買い物に行かない/できるだけ食材を使い切る/食べ切れなかった料理は別のものに変身。やむを得ず捨てる時は水気を切って捨てる 内環境

政策課 ☎75-6925・☎75-9872

動物健康応援団



ペットと新型コロナウイルス

生活環境課 ☎775-6940・FAX775-9872

新型コロナウイルスに感染した人から犬や猫へ感染した事例が世界で数例報告されていますが、人から犬や猫への感染は非常にまれです。犬や猫から人への感染の可能性はさらに低いだろうと考えられ、現時点で感染報告はありません。

犬は香港・アメリカなどで感染が確認されていますが、感染例も少なく、研究でも感染が起こりにくいことが分かっています。一方、猫はアメリカ・ベルギー・フランスなど複数の国で感染が確認され、猫同士での感染が起こることも分かっています。また、11月にはデンマークのミンク農場で、ミンクから人への感染が確認されました。新型コロナウイルスは突然変異しやすいので、今後も十分な警戒が必要です。

新型コロナウイルスは飛沫・接触感染が主な感染経路です。野生動物との接触がほぼない日本では、ペットに感染する唯一の感染経路は飼い主になります。自身が感染者でない限り、必要以上に心配することはありませんが、普段から過剰な接触は避け、接触前後の手洗いなどをしっかり行いましょう。

大切なことは、飼い主が感染した場合に備えて準備をしておくことです。あらかじめ家族や知人など、ペットの預け先を決めておきましょう。また、預かった場合は14日間程度、ペットを隔離します。ペットの世話をする際は、念のためマスクとメガネを装着し、手洗いや消毒などを徹底しましょう。

現在、ペットに対して新型コロナウイルスの検査を行う体制は、公的機関や動物病院でも十分に整っているとはいえません。ペットを守るために今できることは、飼い主自身が新型コロナウイルスに感染しないことです。

新型コロナウイルス感染症に関しては、日々新しい情報が更新されています。ペットに対しても落ち着いて対応し、公的機関など信頼できる情報を常にチェックすることが非常に重要です。
※本文は令和2年11月までの情報を基に作成しています。

～上尾伊奈獣医師協会～

市役所・市民ギャラリー
令和3年10・11月分の
貸し出し

■10月分(1月4日)抽選

市役所ギャラリー/10月28日(木)～11月3日(祝)、市民ギャラリー/10月7日(木)～13日(水)・10月28日～11月3日の2週分

■11月分(2月1日)抽選

市役所ギャラリー/貸し出し

し無し、市民ギャラリー/11月4日(木)～12月1日(水)の4週分
生涯学習課☎775-9496・FAX775-2250



労働保険料の第3期分の
納期限は2月1日(月)

納付書は納期限の10日前頃に、該当事業所に郵送します。保険料の納付は口座振替が便利です。申し込み手続きは厚

求人企業合同面接会

時1月19日(火)13～16時(受け付け/12時～15時30分) 所

大宮ソニックシティ(さいたま市大宮区桜木町1-7-5)

生労働省ホームページ(☎) ps://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/hokenyou)をご覧ください。 関
埼玉県労働局労働保険徴収課☎600-6203・FAX600-6223

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

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
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**

SILBANK 老人ホーム **無料紹介 シルバンク**
7 無料相談のメリット
1 経験・知識豊富なプロのアドバイザーを無料で受けられます！
2 独自の幅広いネットワークを駆使して、老人ホームをご案内！
3 施設見学、体験入居の重要なポイントを教えます
4 相談料・紹介料無料！
5 介護保険制度のポイントをわかりやすく丁寧に説明！
6 お客様の要望があれば現地同行・契約立会いも可！
7 ご入居後もしっかりとアフターフォローします！
0120-872-955 〒362-0043 埼玉県上尾市西宮下2-386 受付時間 9:00～18:00(年中無休)

児童デイサービス **わくわくハウス**
児童発達支援(0歳～小学校就学前)
オリジナル運動療育プログラムを活用し、体をつかったリトミックや制作活動など、さまざまな体験やレクリエーションを通じて、遊びながら学び、心を伸ばすことを大切にしています。
JR上尾駅より徒歩9分 無料見学・体験ご案内 わくわくハウスの見学でお子さまにぴったりなプログラムを体験していただけます。事前にお電話にてお申込みください。 ●ご利用料金 詳細は、下記番号へお問合せ下さい
〒362-0074 埼玉県上尾市春日1-4-16 ☎ **048-780-2406**
わくわくハウスあけお校 受付時間：平日・土曜(日曜休校) 10時～18時 HP:https://y2m-waku2.com

※「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。

内企業の採用担当者との面接
対令和3年3月に大学・短大・専門学校卒業見込みの人または3年以内の既卒者 **特**履歴書(複数枚) ※参加企業名は、県雇用対策協議会ホームページ(<http://www.kotaiyou-saitama.ne.jp/>)で確認してください。 ※1月初旬に掲載予定です。 **問**県雇用対策協議会 047-4185-0647 6150

地元企業による若者就職面接会
 大宮公共職業安定所と上尾・桶川・伊奈地域雇用対策協議会主催の若者就職面接会を開催します。 **時**2月3日(水)13~16時(受け付け/12時30分~15時30分) **所**文化センター **内**企業の採用担当者 **と**個別面接 **対**令和3年3月に高校・大学などを卒業見込みの人またはおおむね44歳以下の若年者 **特**履歴書など **申**電話または申込書(商工課にある。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、直接ハローワークプラザ大宮へ ※参加

埼玉上尾メディックス出場 2020-21 V.LEAGUE DIVISION 1 試合スケジュール

埼玉上尾メディックスホームゲーム実行委員会
 ☎778-1059・☎778-1062

| とき | ところ | 対戦相手 |
|---------|-----------|--------------|
| 1/10(日) | 岡山県岡山市 | クロベアクアフェアリーズ |
| 1/16(土) | | PFUブルーキャッツ |
| 1/17(日) | | 東レアローズ |
| 1/23(土) | 埼玉県さいたま市 | トヨタ車体クインシーズ |
| 1/24(日) | | ヴィクトリーナ姫路 |
| 1/30(土) | 大阪府大阪市 | JTマーヴェラス |
| 2/6(土) | 茨城県ひたちなか市 | デンソーエアリービーズ |
| 2/7(日) | | 日立リヴァーレ |
| 2/14(日) | 石川県金沢市 | NECレッドロケッツ |

※1月23・24日のホームゲームは無観客試合のためチケット販売はありません。

企業名など詳しくは、市ホームページをご覧ください。 **問**ハローワークプラザ大宮 068-1145

スポーツ・レクリエーション
瓦葺ふれあい広場 太極拳体験講座
時1月20日~2月3日の毎週(水)10時~11時30分(全3回)

所瓦葺ふれあい広場 **対**市内に在住・在勤・在学の初心者 **定**12人(先着順) **特**上履き、飲み物、タオル **申**1月5日(水)~14日(水)に直接または電話(10時~16時30分)で瓦葺ふれあい広場へ **問**瓦葺ふれあい広場 ☎72-7563



屋根工事、屋根、外装塗装、リフォーム全般

悪徳業者撲滅宣言!
 私設助成金・火災保険金有効活用で自己負担を軽減できる!!

大きな名刺
 しかも通信でおなじみの!!

地域密着でお店の場所は
 スーパーバリュー上尾小泉店の
 前、是非お店にお越しください

お申込みは「リフォーム工房」
 フリーダイヤル 0120-983-465
 つながらない場合は 080-5423-4388
 上尾市小泉2-1-3

山野楽器の音楽教室

イオンモール上尾2Fに
12.4[金] ニューオープン
 営業時間/10:00~21:00

無料体験レッスン受付中

詳しくはHPから
[ヤマノミュージックサロン上尾](#) 検索

子どもから大人まで楽しめる音楽教室
ヤマノミュージックサロン上尾 TEL.048-778-4116
 山野楽器

ピカピカのお家で新年を!

外壁塗装専門店佐藤塗装の
新春初売り市民セミナー開催

日時 2021年1月9日(土) & 1月16日(土)
 両日 10時受付/10時30開始 13時受付/13時30開始

会場 上尾市文化センター 305集会室
 〒362-0017 埼玉県上尾市ニッ宮750

詳しくは新聞・折り込みチラシで!

外壁塗装 株式会社 佐藤塗装 上尾市緑ヶ丘1-1-44
 無料通話 0120-119-929

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

**いきいき健康教室
～コロナ予防対策とは～**

時2月26日(金)9時30分～10時30分 所市民体育館 関健康運動指導士である鍼灸師から生活習慣病対策を学び、健康維持増進に役立てる 関50歳以上の人 費200円 定15人 (応募者多数の場合は抽選) 関上履き、飲み物、筆記用具など 関往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、電話番号を記入して、1月31日(日)まで(必着)に市民体育館(〒362-0045向山4-3-10)へ 関市民体育館 関781-8111・関781-8113



募 集

AGA日本語教室3学期

日本語を母語としない市民のための日本語教室です。3学期(1～3月)の受講生と日

本語指導ボランティアを募集します。①火曜教室 時1月12日～3月9日の毎週(火)2月23日を除く10時～11時30分(全8回) 所文化センター ②水曜教室 時1月13日～3月10日の毎週(水)19時～20時30分(全9回) 所上尾公民館 ①②共通 関日本語ボランティアによるマンツーマン形式 費2千円(AGA個人年会費) ※受講者・ボランティアともAGAAへの入会が必要です。 関各開催日の5日前までにファクスまたはメールでAGAA事務局へ 関AGAA事務局 関780-2468・関775-0007・関office@aga-world.com

国際理解・国際交流・海外体験の標語・川柳

いろいろな国の人々と交流を深め、互いに文化の違いを理解し、仲良く暮らせる地域社会の実現に向けての思いや海外での体験を標語・川柳にしてみませんか。応募作品は、あげおワールドフェア、あげおヒューマンライツミーティングで展示・公開します。

**令和3年4月採用
公立保育所の会計年度
任用職員(パート職員)**



保育課 関775-5044・関774-5342

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

①代替保育士 【勤務日・時間】週5日(月～土)8時30分～16時30分のうち、1日7時間 ※土は月1回程度の勤務です。【月給】164,400円(令和2年度実績) ※経験加算があります。 関保育士資格がある人

②短時間保育士 【勤務日・時間】週4日(月～土)8時30分～17時(土は12時まで)のうち、1日4時間30分 ※勤務時間帯は要相談です。【時給】1,110円(令和2年度実績) ※経験加算があります。 関保育士資格がある人

③延長時間パート 【勤務日・時間】(月～金)7～9時、16時30分～19時、(土)7時～8時30分、12～18時(部分勤務可) 【時給】1,110円(令和2年度実績) ※経験加算があります。 関子どもが好きの人 ※保育士資格がない人でもできます。

●①～③共通 【勤務場所】市内公立保育所のうち、勤務可能な保育所 【交通費】交通用具使用者は距離により支給 ※公共交通機関利用の場合、実費支給です。 関申込書(保育課にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、証明写真、資格証の写し(①②は必須、③はある人だけ)、子育て支援員研修修了証明書(③である人だけ)を用意して直接、保育課へ ※受け付けは随時行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**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てみませんか。1～3月に入会した人にはプレゼントを差し上げます。 時①1月8日(金)・12日(火) 2月5日(金)・9日(火)、3月8日(月)・9日(火) ※いずれも10時～、13時30分です。

②3月10日(水)13時30分 所
①シルバー人材センターかみひら事務所(平塚3001) ②シルバー人材センター大谷本郷事務所(大谷本郷92-1) 関市内に在住の健康で就業意欲のある原則60歳以上の人 ※②は女性だけです。 関希望日の前日までに電話でシルバー人材センターへ 関シルバー人材センター 関779-15525・関76-1074

消費生活講演会

苦勞を笑いに変える コミュニケーションカ

消費生活センター ☎775-0800・☎776-4600

時2月7日(日)14~16時 所文化センター 内容お金や家計管理、生活スタイルなどについて、日米のものの見方や考え方の違い、お金に関する自身の失敗や成功の事例などを紹介 【講師】パッキン・マックン 対象県内に在住・在勤・在学の人 定200人(応募者多数の場合は抽選) 申込往復はがきに希望者全員の氏名(ふりがな)・住所・電話番号・手話通訳の希望の有無を記入して、1月21日(休)まで(必着)に、消費生活センター(〒362-0037上町2-14-19)へ ※1枚のはがきで2人まで申し込みができます。

【プロフィール】ぱっくん・まっくん

日本人とアメリカ人のお笑いコンビ。日米コンビならではのネタで、情報番組「ジャスト」をきっかけに老若男女問わず、幅広いファン層を持つ。2003年にはラスベガスで、2007年にはハリウッドで英語漫才のステージも成功させる。現在はテレビなどのメディアでの出演をはじめ、精力的に講演活動も行っている。



プチ起業にまつわる疑問を解消し、まずはじめの一步を踏み出してみませんか？

女性のためのプチ起業 はじめ方セミナー in 上尾



本セミナーは、「上尾市創業支援事業計画」の「特定創業支援等事業」に位置付けられており、受講者は「経営者の分野の修了が認定されます。※国が定める要件に該当する場合は、市が発行する証明書で国の支援制度が受けられます。 時1月20日(水)10時~12時20分 所プラザ22 対起業に興味がある女性または起業を検討中の女性 定20人(先着順) 申込前日までに電話または申込書(市ホームページからダウンロード)に必要事項を記入して、ファクスで上尾商工会議所または創業・ベンチャー支援センター埼玉へ ☎上尾商工会議所 ☎73-111・☎775-9090、創業・ベンチャー支援センター埼玉 ☎71-2222・☎857-392

消費者被害防止講座

キャッシュレス決済ってなんだろう

消費生活センター ☎775-0800・☎776-4600

近年、注目を集めるキャッシュレス決済について、メリットとデメリットを理解した上で、正しい使い方を学んでみませんか？ 時2月12日(金)13~15時(消費者被害防止紙芝居/13時~、講義/13時30分~) 所文化センター 【講師】岩田昭男さん(消費生活ジャーナリスト) 対象市内に在住・在勤の人 定35人(応募者多数の場合は抽選) 申込往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、手話通訳の希望の有無を記入して、2月1日(月)まで(必着)に消費生活センター(〒362-0037上町2-14-19)へ

【プロフィール】いわた・あきお

早稲田大学第一文学部卒、同大学院修士課程修了。月刊誌記者などを経て独立。流通・情報通信・金融分野を中心に活動。中でもクレジットカードは30年近く取材を続けるメインテーマ。テレビ出演多数。主な著作に『電子マネー、スマホ決済…キャッシュレスで得する！お金の新常識』『キャッシュレス覇権戦争』など。



1、商工課 ☎771-4441・☎775-5024
救命講習会
普通救命講習Ⅰ
時①1月30日(土)②2月20日(土) ※いずれも9~12時です。
所市消防本部 対象成人に対する心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用方法など 対象市内に在住・在勤・在学の中学生以上 定各8人(応募者多数の場合は抽選)

上平公園剪定講座
バラ冬季剪定
時1月25日(月)10~11時 所上平公園 内容基礎知識講習、実技指導 対象市内に在住・在勤の初心者 定20人(先着順) 費用500円 持ち物園芸筆記用具、剪定ばさみ、皮手袋 申込1月12日(火)~22日(金)の平日に直接または電話で市民球場(上平公園内)へ 関市地域振興公社 ☎76-8986・☎76-33322



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、在学の場合は学校名を記入して、①は1月11日(祝)~18日(月)(必着)、②は2月1日(月)~8日(月)(必着)に、東消防署管理課(〒362-0013上尾村57)へ 関東消防署管理課 ☎75-1310・☎770-1902

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 持ち物持ち物
申込申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 関問問い合わせ

人権教育集会所 1～3月の教室

申し込み方法

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

当日の持ち物は往復はがきでお知らせします。参加費は、教室の初日に集金します。キャンセルの場合も参加費を徴収します。

原市集会所 〒362-0021 原市4169-3 ☎722-2584

シニアのための健康ピアノ

～音楽で脳と心を健康に～

60歳以上のピアノ初心者を対象としたキーボードアンサンブル(合奏)。音符が読めなくても、楽しい時間を過ごしなが、2回の講座で2曲仕上げる

時2月2・9日のいずれも(火)10:30～12:00(全2回)

市内に在住・在勤で60歳以上の人 費1回300円

定10人 申1月21日(休)までに

災害を考え、備えるために必要な知識

～災害について一緒に学んでみませんか?～

災害についての基本と簡易トイレの作り方を学び、ペットボトルで明るく光るライトを作成する

時2月15日(月)10:00～12:00 市内に在住・在勤

の人 費110円 定20人 申2月1日(月)までに

毎日の生活を豊かにする色の活用術

色の効果や意味を知り、言葉では表しづらい気持ちをうまく表現するコミュニケーション方法を学ぶ。また、自分に似合う色を知ること、印象の良い自分になる方法を考える

時2月17・24日のいずれも(水)13:00～15:00(全2回)

市内に在住・在勤の人 費500円 定15人 申

2月3日(水)までに

リメイク講座～ふんわり軽やか和柄チュニック～

和服の素材と上品で美しい色柄を楽しみながら、思い出の生地を着心地の良いチュニックに変身させる。初心者でも分かりやすく、スムーズにリメイクできる方法を学ぶ

時2月18日～3月4日の毎週(木)13:30～15:30(全3回)

市内に在住・在勤の人 定10人 申2月3日(水)ま

までに

低糖質トライフルロールケーキ講座

低糖質のロールケーキの作り方のコツを学ぶ

時2月25日(休)10:00～13:00 市内に在住・在勤

の人 費1,500円 定8人 申2月9日(火)までに

畔吉集会所 〒362-0065 畔吉1219-1 ☎781-2826

新春落語会

落語家(真打) 春風亭笑好さんの独演会。努力や人との関わりの大切さを感じることができる人情味溢れる落語2席を堪能する

時1月23日(土)①10:00～11:30②13:00～14:30 市内に在住・在勤の人 定各20人 申①②のい

づれかを記入して、1月5日(火)～18日(月)に ※直接、集会所でも申し込みできます。

つるし雛を作る

～疫病退散! 願いを込めて「アマビエ雛」も飾ろう～

つるし雛の基礎と運針のコツを学ぶ。数個の雛と玉などを作ってつるし、疫病退散のかわいいアマビエ雛を作る

時1月19日～2月9日の毎週(火)13:30～15:30(全4回)

市内に在住・在勤の人 費4,000円 定12人

申1月11日(祝)までに

バレンタインにアイシングクッキーを作ってみませんか

あらかじめ講師の焼いたクッキー2枚に、アイシング(砂糖や卵白、食紅などを練ったもの)でバレンタインデーをイメージしたデコレーションをする ※オリジナルクッキー型付きです。

時2月6日(土)10:00～12:00 市内に在住・在勤の

人 費1,700円 定8人 申1月25日(月)までに

時代はキャッシュレス!

～暮らしの中で上手に付き合おう～

コロナ禍で加速するキャッシュレス。買い物や暮らしの中で上手に取り入れるコツや詐欺に遭わないための注意点などを専門家の話を聞いて学ぶ

時2月18日(休)10:00～11:30 市内に在住・在勤

の人 定20人 申2月8日(月)までに

レッツ ウオーキング! ～正しい姿勢で歩こう～

歩数ばかりにとらわれず、体に良い正しい姿勢と速度での歩き方を実践して身に付ける

時3月2・9日のいずれも(火)10:00～12:00(全2回)

市内に在住・在勤の人 定15人 申2月18日(休)

までに

県民向け手話講習会

時 2月5〜26日の毎週(金)10〜12時(全4回) 所 上尾公民館
 内容 あいさつや自己紹介などの簡単な手話講習、ミニ講演など
 対象 県内に在住・在勤で初めて手話を学ぶ18歳以上の人
 費用 90円(当日集金) 定 30人(先着順) 申 1月22日(金)までに講習会名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を電話またはメールで障害福祉課へ 関 障害福祉課 関 75-5315・関 76-8872・FAX 175000@city.ageo.lg.jp

子育て講演会
ステキなままで☆ママでいよう! ~心も身体もすっきり骨盤矯正エクササイズ~

時 2月13日(土)10〜11時 所 東保健センター 関 0〜2歳児の母親 定 12人(先着順) 持 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル 申 1月5日(火)13時から直接または電話で子育て支援センターへ 関 子育て支援センター 関 77-2008・関 77-5804

催し

上尾伊奈斎場つつじ苑
施設見学会

時 2月25日(木)10時30分〜11時30分 所 上尾伊奈斎場つつじ苑
 内容 基本的な葬儀の流れの説明を受けながら施設内を見学 対象 上尾市・伊奈町に在住の人 定 20人(先着順) 申 1月12日(火)〜26日(火)に住所、氏名、年齢、電話番号を電話(15日(金)・21日(木)を除く)9時30分〜16時30分)またはファクスで上尾伊奈斎場つつじ苑へ 関 上尾伊奈斎場つつじ苑 関 72-7870・関 73-8321

鴨川の冬鳥観察会

鴨川に沿って歩き、冬鳥を観察します。普段、見過ごしがちな野鳥たちの姿と名前を知ることが出来ます。 時 1月23日(土)10〜12時(雨天時は、30日(土)に延期) 所 大谷公民館 揺木橋〜焼橋〜中橋間を徒歩で往復 集合 大谷公民館玄関前・9時50分 定 40人(先着順) 持 筆記用具、歩き

NPO法人荒川の自然を守る会の催し

七草と冬鳥の観察とアシ刈り〜昼は七草粥を楽しもう〜
 時 1月9日(土)9時30分〜12時(雨天中止) 所 三ツ又沼ビオトープ(平方) 関 冬鳥の観察とアシ刈り作業、七草粥を食べる 集合 三ツ又沼ビオトープ駐車場・9時30分 費用 100円 持 飲み物、軍手、鎌(持っている人)、お椀、箸、敷き物 服装 長袖、長ズボン、帽子 関 NPO法人荒川の自然を守る会事務局 関 080-812213690

AGA英語サロン〜本を読んで感動したことを英語でお話ししよう!〜

時 1月24日(日)14〜16時 所 上尾公民館 関 今まで読んだ本の中で、一番感動した本の内

あげおプラモ展

時 1月31日(日)10時〜16時30分
 所 文化センター ①完成作品展示コーナー 時 10時〜16時30分 関 一般公募で集まったプラスチック・モデル(プラモ)の作品展示 ※出展作品も募集しています。詳しくは文化センターホームページ 関 http://www.ageo-ko.usya.or.jp/center/をご覧ください。②初心者プラモデル制作教室 時 11時〜12時30分 関 ベテランモデルの指導によるプラモデルの制作 費用 1人300円 ※別途制作するプラモデルの購入費が必要です。定 8人(先着順) ③ミニ四駆コースで実走コーナー 時 10時30分〜15時30分 関 あげおプラモ展内で購入・制作した物または持参した物の実



昨年のあげおプラモ展

市交通安全母の会連合会
ポスター展

時 2月4日(木)〜6日(土)・8日(月)〜10日(水)10〜16時(6日は12時まで、10日は15時まで) 所 市役所ギャラリー 関 各地区から寄せられた、交通安全をテーマにしたポスターの展示 関 交通安全防犯課 関 75-138・関 75-9927

走 費用 1人100円 ※人数を制限しながら行います。④プラモデル専門店の出張販売 時 10〜16時 関 スケールモデル・キャラクターモデルなどのプラモデル、工具や塗料などの販売 ※購入したプラモデルはその場で制作できます。 関 文化センター 関 74-2951・関 74-2955

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

**埼玉県生態系保護協会
上尾支部の催し**

あげおの秘境サクラソウ咲く
里山で楽しい作業 時1月10
日～2月7日の毎週(日)9時～
11時30分(小雨決行) 所サク
ラソウトラスト地(領家) 内
外来種除草などの管理作業
費200円 特飲み物、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☎781-0887

**スタインウェイを
弾いてみよう**

時2月11日(祝)10時～19時50分
※1組50分です。 所文化セ
ンター 内文化センター大
ホールにある、フルコンサー
トピアノの最高峰スタイン
ウェイピアノを弾く 内市内
に在住でピアノ歴が1年以上
ある人 ※小学生以下は保護
者同伴です。 費↑組千円 定
10組(応募者多数の場合は抽
選) 申申込用紙(チラシの裏
面)にある。文化センターホー
ムページ(☎http://www.a
geo-kousya.or.jp/center/)
からダウンロードも可能に必

要事項を記入して、1月23日
(出までに直接またはファクス
で文化センターへ 関文化セ
ンター☎774-2951・FAX774-
2955



文化センターのスタインウェイピアノ

**市民活動体験教室
「はじめの一步」
紙ヒコキ作り教室**

時2月6日(土)10時～11時30分
所市民活動支援センター 内
紙ヒコキを作り、飛ばし方
を学ぶ【講師】上尾紙ヒコキ
クラブ 費30円 定10人
(先着順) 申1月12日(火)から
住所、氏名、年齢、電話番号、
このイベントをどこで知った
かを、直接か電話(月)は除く
またはファクス、メールで市

民活動支援センターへ 関市
民活動支援センター☎778-1
810・FAX778-1820・FAX
53500@city.ageo.lg.jp

市観光協会グルメフェア

①みんなでつなごう「あげ
おまるっとグルメ」市内全
域の飲食・販売店をパスポー
ト片手に食べ歩き、お得なサー
ビスや割引が受けられるイベ
ントです。スタンプを集めて
応募すると、抽選でQUO
カードが当たります。 時2
月1日(月)～28日(日)

●パスポート販売 時1月19

日(火) 所あげおお土産・
観光センター、市観光協会
費1枚400円(前売り)300円、当
日/400円 ※参加店などは、
あげおまるっとグルメ公式
ホームページ(☎https://ag
eo.naruto.com)をご覧ください。
②あげお応援グルメテイクア
ウトフェア あげおグルメサ
イトに登録している23店舗が
3日間に分かれて出店しま
す。 時1月29日(金)～31日(日)
10時30分～13時(売切れ次第
終了) 所JR上尾駅自由

通路 関市観光協会☎75
917・FAX75-5024
ポーターレース戸田
1月の開催日
収益金は、都市基盤の整備
などに利用されます。 時1

月3日(日)～8日(金)、14日(木)～
17日(日)、22日(金)～25日(月)、28
日(木)～2月2日(火) 〔場外発
売〕1月3日～11日(祝)、14日～17
日、22日～25日、28日～2月2
日 関埼玉県都市競艇組合☎
823-8711・FAX823-8709

声優朗読劇 — VORLESEN —

フォアレーゼン

文化センター ☎774-2951・FAX774-2955



【プロフィール】ひらた・ひろあき

映画『ジョーカー』(アーサー・フレック/ジョーカー役)や、『パイレーツ・オブ・カリビアン』(ジャック・スパロウ役)などジョニー・デップの吹き替えの他、アニメ『ONE PIECE』(サンジ役)

時3月20日(祝)15時～(開場/14時30分) 所文化センター 内人気声優が出演する、オリジナル朗読劇。朗読とチェンバロ演奏で贈るベートーベンの物語。声優たちによるトークコーナー 【出演】平田広明、熊谷健太郎など ●チケット販売 時・所1月23日(土)10時～・文化センター(9時から整理券配布)、10時30分～・あげお お土産・観光センター ※文化センターオンラインチケットサービス(☎http://www.ageo-kousya.or.jp/center/)、コンビニエンスストア(セブン-イレブン、ファミリーマート)のマルチコピー機、CNプレイガイド(☎0570-08-9999)、ローソンチケットでも販売します。 費S席/6,000円、A席/5,000円(全席指定) ※売り切れ次第終了です。未就学児は入場できません。

暮らし・彩り・公民館

1▶2月

申し込み
方法

応募者多数の場合は抽選です。講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、学校名・学年(小・中学生)を記入の上、申込日まで(必着)に各公民館へ ※往復はがきの場合は、1人(組)1枚に記入してください。 ※直接または電話は平日9:00~17:00だけ受け付けます。

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

民俗学講座

コロナ退散! 疫病と民間伝承

アマビエ、蘇民将来、フセギ信仰などの民間伝承の解説と、過去の日本人が数々の疫病といかに向き合ってきたのかを、コロナ禍の今、民俗学の視点から学ぶ

時1月28日(木)13:30~15:30 宛市内に在住・在勤・在学 定30人(先着順) 申1月6日(火)から直接または電話で

文化講座 日本茶に親しむ

~旨味、渋み、香り、その魅力~

お茶の矢島園の専門家から、日本茶のさまざまな魅力や、日常使いの茶器を使用して緑茶を楽しむとっておきの入れ方を学ぶ

時2月10日(火)13:30~15:00 宛市内に在住・在勤 定12人 持急須、湯飲み 申1月26日(火)までに往復はがきまたはメール(宛s723000@city.ageo.lg.jp)で

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

終活セミナー「相続と片付け」

知っておきたい相続と片付けのポイントを学ぶ

時2月4日(木)10:00~11:30 宛市内に在住・在勤 定30人 申1月25日(月)までに往復はがきまたはメール(宛s723200@city.ageo.lg.jp)で

平方寄席~落語を楽しもう~

落語家(真打)三遊亭 楽生さんの独演会。落語の奥深さと魅力を堪能する

時2月18日(木)13:30~15:00(開場/13:00) 宛市内に在住・在勤 定60人 申2月3日(火)までに往復はがきまたはメール(宛s723200@city.ageo.lg.jp)で

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

ウィズ

Withコロナを知る

こころとからだの健康講座

日本薬科大学の講師を招き、コロナ禍で乱れがちな心と体の健康について正しく理解する

時1月29日(金)14:00~15:30 宛市内に在住・在勤・在学 定30人(先着順) 申1月6日(火)から直接または電話で

上平公民館 〒362-0008 上平中央3-31-5 TEL775-9308・FAX770-1102

心をみたく煎茶~闘茶会を体験~

数種類のお茶を飲み分けて、茶名を言い当てる「闘茶」遊びを体験し、煎茶道を楽しく学ぶ

時2月18日・25日のいずれも(木)13:30~15:00(全2回) 宛市内に在住・在勤 費500円 定10人 申2月9日(火)までに往復はがきまたはメール(宛s723100@city.ageo.lg.jp)で

大谷公民館 〒362-0044 大谷本郷949-1 TEL781-0892・FAX780-1113

「台湾茶の魅力」

~ティータイムを台湾茶で~

美容や健康志向により人気が高まっている台湾茶のおいしい入れ方や作法を学び、台湾の文化に触れる

時1月26日(火)13:30~15:00 宛市内に在住・在勤 費500円 定8人(先着順) 持エプロン、三角巾、布巾 申1月4日(月)から電話で

2021年は埼玉誕生150周年!!

知られざる埼玉の魅力

埼玉の近代史を振り返り、日本一・日本初など「意外!」と思える埼玉の今も紹介

時2月4日(木)14:00~15:30 宛市内に在住・在勤 定20人(先着順) 申1月4日(月)から電話で

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

おいでよ!
健康プラザわくわくランド




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

【開館時間】10:00～21:00
【1月の休館日】毎週(水)・1日(祝)・2日(土) ※3日(日)～5日(火)は17時までの短縮営業です。
市内循環バス「ぐるっとくん」平方小敷谷循環・平方丸山公園線で「わくわくランド」下車

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ています。スタジオ教室は1月12日(火)から再開しますが、プール教室は当面の間中止します。詳しくは、電話またはホームページをご覧ください。
●教室参加の人へ 教室前後に館内利用を希望する人は、入館人数を制限しているため、施設を利用できない場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

1月12日～2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。

スタジオ ⑧高校生以上 ⑨29/300円、⑩29以外/500円
⑪運動する服装、室内靴、ヨガマットなど ⑫教室実施日の1週間前から3日前にフロントで ※キャンセルはできません

- | | | |
|-----------------|-------------------------------|------|
| ①エアロッチ | 時 毎週(月) 10:30～11:30 | 定8人 |
| ②からだ整えバレエ体操 | 時 毎週(月) 11:45～12:25 (1/18を除く) | 定8人 |
| ③サルセッション | 時 毎週(月) 12:45～13:45 | 定10人 |
| ④すっきりヨガ | 時 毎週(火) 10:30～11:30 | 定13人 |
| ⑤ベリーダンス | 時 毎週(火) 11:45～12:45 | 定10人 |
| ⑥クイックトレーニング | 時 毎週(火) 19:00～20:00 | 定8人 |
| ⑦アッチャー&ピラティス | 時 毎週(木) 10:30～11:30 | 定10人 |
| ⑧ストレッチ&骨盤コロコロ体操 | 時 毎週(木) 12:00～13:00 | 定10人 |
| ⑨スロートレーニング | 時 毎週(木) 14:30～15:00 | 定8人 |
| ⑩癒やしのヨガ | 時 毎週(木) 15:30～16:30 | 定13人 |
| ⑪ストレッチヨガ | 時 毎週(金) 11:00～12:00 | 定10人 |
| ⑫アロマリラクソスヨガ | 時 毎週(金) 12:20～13:20 | 定10人 |
| ⑬セルフコンディショニング | 時 毎週(金) 19:00～20:00 | 定8人 |


学べる・遊べる
自然学習館



〒畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901

自然学習教室

●大人のバードウォッチング
時 2月21日(日)9:30～12:00
(雨天中止) ⑧18歳以上 定6人(先着順) ⑨
双眼鏡(貸し出しあり)
【服装】活動しやすい服装 ⑩1月5日(火)から電話で



PICK UP 天文科学教室

●星景写真撮影教室
時 2月20日(土)18:00～20:00
(天候不良の場合、21日(日)に延期。21日も天候不良の場合は座学だけ) ⑧
中学生以上で天文・写真に興味のある人 定8人(先着順) ⑨デジタル一眼レフカメラ、取扱説明書、リモコン、三脚 ⑩1月5日(火)から電話で



●グリーンアドベンチャー
⑧上尾丸山公園内にある約30分で1周できるグリーンアドベンチャーコースを巡りながら木について学ぶ ⑩9:00～16:00に、自然学習館へ



※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)と(祝)開催)、天体観望会(当面の間中止)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

市役所ギャラリー

■消費生活展(パネル展示)
1月7日(木)～13日(水)10～15時
(13日は14時まで)

■第27回職員文化祭(写真など)
1月15日(金)～22日(金)16日(土)、17日(日)を除く 12～18時(22日は15時まで)

■明るい選挙啓発ポスター応募作品展・ごみ散乱防止等の環境美化啓発ポスター展示会
1月26日(火)～2月1日(月)10時～16時30分

市民ギャラリー

■第25回全日写連・上尾支部写真展
1月7日(木)～13日(水)10～17時(7日は12時から、13日は16時まで)

■花物語写真展
1月14日(木)～20日(水)10～17時(14日は12時から、20日は15時まで)

■第39回埼玉県中央書道展
1月22日(金)～27日(水)10～18時(27日は16時まで)

生涯学習課
☎775 19496
☎776 22500

ギャラリーガイド
1月7日～2月1日



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

1月

Library Information

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

●本館
【開館時間】 9:00～19:00
【今月の休館日】 1日(祝)～4日(月)、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 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。

今月のTopics

Topics

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力を

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、図書館を利用する際には、次の①～⑤の内容にご協力をお願いします。①必ずマスクを着用して、少人数で利用する②体調に不安がある場合は、来館を控える③館内に設置してあるアルコール消毒液で、手の消毒をする④利用は2時間以内にする⑤図書の返却は開館中でもなるべくブックポストを利用する ※CD・DVDは破損防止のため、ブックポストではなく、最寄りの館(室)の窓口で返却してください。※年始は混雑が予想されるため、分散して来館してください。

資料の返却後は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、利用者照会の「貸出一覧」から表示が消えるまで時間がかかります。ご理解とご協力をお願いします。

今月の催し

Event

あかちゃんおはなしかい

時 1月19日(火)10:30～10:50 因 絵本や手遊びを通して、親子で楽しい時間を過ごす 対 4カ月～2歳の子どもと保護者 定 10組(先着順)

おやこでえほんサロン

時 1月14日(木)11:00～11:40 因 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

令和2年11月

| | |
|---|---------------------------|
| 1 | 『JR 上野駅公園口』 柳 美里／著 河出書房新社 |
| 2 | 『とわの庭』 小川 糸／著 新潮社 |
| 3 | 『家族じまい』 桜木 紫乃／著 集英社 |
| 4 | 『夜明けのすべて』 瀬尾 まいこ／著 水鈴社 |
| 5 | 『アンと愛情』 坂木 司／著 光文社 |

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！

市読書活動推進事業

「耳で聴く児童文学」～児童文学朗読会～

小・中学校の教科書などに掲載されている児童・青少年文学作品を、市内の朗読指導者や全国で活躍している朗読者の会「よつばのクローバー」が朗読します。 時 2月21日(日)10:00～12:00(受け付け/9:45～) 所 上尾公民館 因 『大造じいさんとガン』『犬から聞いた素敵な話』など 定 40人(先着順) 申 2月18日(木)まで(土)日を除く10:00～16:00に電話で子どもの読書活動支援センターへ



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

1/15 金 ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児
 コ 離乳食のおはなし(初期~中期) 10:30~11:30 定6組(先着順) 申直接または電話

16 土 ア おはなし会 13:30~14:00 園乳幼児・小学生
 ア OOで作る工作、造形の部屋 14:30~15:30 園小学生 定6人(先着順) 申1/5(火)から直接または電話
 コ 体験トランポリン教室 10:20~11:40 園3歳児~小学生 定28人(先着順) 申10:05から整理券を配布

17 日 ア 大イス取りゲーム大会 14:00~15:00 園小学生
 コ わくわく工作 ①10:30~11:30②14:00~15:00 園市内に在住の3歳児以上 定各6組(先着順)

19 火 コ にこにこピョン 11:00~11:30 園市内に在住の2歳児と保護者 定12組(先着順)
 コ でんしゃで遊ぼう 14:00~15:00 園1歳以上の未就学児

20 水 ア わんぱくひろば 11:10~11:50 園市内に在住の3歳児と保護者 定8組(先着順) 申1/5(火)から直接または電話
 モ 7か月からの赤ちゃんの日 ①9:20~10:20②10:30~11:30 園7~11カ月児 定各6組(先着順) 申直接または電話

21 木 ア よちよちひろば 10:30~11:30 園市内に在住の0歳児と保護者 定10組(先着順) 申1/5(火)から直接または電話
 コ がっきで遊ぼう 11:00~11:30 園未就園児 定12組(先着順)
 コ バドミントン遊び 16:00~17:00 園小学3年生以上
 モ はいはいたいむ 10:30~11:30 園1歳~1歳3カ月児 定6組(先着順) 申直接または電話

22 金 ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児

23 土 ア 体験トランポリン教室 9:35~12:00 園3歳児~小学生 定30人(先着順) 申当日先着順の整理券配布
 ア おりがみひろば 14:00~15:00 園幼児・小学生
 コ 昔遊び 14:00~14:45

24 日 ア おもちゃの病院 14:00~15:00 定10人(先着順、1人1件)
 コ 将棋教室 14:00~15:00 園市内に在住の小学生以上 定12人(先着順) 申1/4(月)から直接または電話

25 月 コ にこにこリズム 11:00~11:30 園1歳以上の未就学児 定20組(先着順)
 コ カプラの日 16:00~17:00 園小学3年生以上

26 火 ア のびのびアートの日 ①10:00~10:40②11:00~11:40 園市内に在住の2歳児以上 定各7組(先着順) 申1/5(火)から直接または電話
 ア 昔あそびの日 15:30~17:30
 コ おはなしの城 11:00~11:30

27 水 モ みんなのおはなし 9:40~10:00 園1歳児以上 定6組(先着順) 申直接または電話
 モ 0歳ひろば 13:30~16:10 園11カ月児まで 申直接または電話

29 金 ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児

30 土 ア 冬のペーパークラフト 14:00~15:00 園小学生 定7人(先着順) 申1/5(火)から直接または電話

31 日 ア 羽根つき大会 14:00~15:00 園小学生

2/2 火 ア のびのびひろば 10:30~11:10 園市内に在住の1歳児と保護者 定10組(先着順) 申1/5(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10組(先着順)
 モ 2歳からののおたのしみひろば 9:00~11:40 園2歳児以上 申直接または電話

3 水 ア 節分豆まき 14:00~15:00
 モ 6か月までの赤ちゃんの日 ①9:20~10:20②10:30~11:30 園6カ月児まで 定各6組(先着順) 申直接または電話

ア すくすくひろば 10:30~11:30 園市内に在住の0~1歳6カ月児と保護者 定10組(先着順) 申1/5(火)から直接または電話

4 木 コ ちびちゃんたちの美術あそび 10:30~11:30 園未就園児 定12組(先着順)
 コ バドミントン遊び 16:00~17:00 園小学3年生以上
 モ ころころたいむ 10:30~11:30 園・定・申35ページ参照

5 金 ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児

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 14:00~14:30

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

8 月 コ カプラの日 16:00~17:00 園小学3年生以上

ア のびのびアートの日 ①10:00~10:40②11:00~11:40 園市内に在住の2歳児以上 定各7組(先着順) 申2/5(金)から直接または電話

9 火 ア 昔あそびの日 15:30~17:30
 ア よちよちのへや 10:00~11:00 園0~1歳6カ月児と保護者
 コ にこにこタッチ 11:00~11:30 園市内に在住の1歳児と保護者 定12組(先着順)

10 水 モ みんなのおはなし 9:40~10:00 定6組(先着順) 申直接または電話

11 祝 ア おにごっこ大会 14:00~15:00 園小学生
 コ 達人とバドミントンで遊ぼう 14:00~15:00 園小学3年生以上

12 金 ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児

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
 モ 子育て講演会 10:00~11:00 園・定・申29ページ参照

14 日 ア にちようびのなかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児
 コ おもちゃの病院 14:00~15:00 定10人(先着順、1人1件)
 コ カプラの日 14:00~15:00 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 ～羽根突き大会～

中庭で羽根突き大会を行います。羽根突き何回続くかな? みんなで競争しよう!
📅1月31日(日)14:00～15:00 📍小学生



📍本町6-11-25
☎779-7030 ☎772-7972
🕒開館時間 9:30～18:00
📅1月の休館日
1日(祝)～3日(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 ～達人とバドミントンで遊ぼう～

バドミントンの達人と一緒に楽しみませんか。ラリーをしたり、技術を学んだりできます。たくさんの小学生の参加をお待ちしています。
📅2月11日(祝)14:00～15:00 📍小学3年生以上

📍今泉272
☎783-0888 ☎781-4466
🕒開館時間 10:00～18:00
📅1月の休館日
1日(祝)～3日(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。

ころころたいむ

📅2月4日(木)10:30～11:30 📍9～11
カ月児と保護者 📍6組(先着順) 📍
直接または電話で子育て支援センターへ



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

●各講座の申し込み 1/5(火)9:00から
直接または電話で

地域で応援! 子育て拠点

0～3歳の子子どもと保護者を対象にした子育て支援拠点施設を毎月紹介します。



市内の子育て拠点の一覧はこちらからご覧ください。

ころぼっくる保育園 子育て支援センターいらのひろば

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

●誕生会&身体測定 誕生月の友達をみんなでお祝いしましょう。パネルシアターなどもあります。 📅1月20日(水)
①9:50～10:45②11:00～13:00

その他にも毎月季節の製作や手形・足形アートなど親子で楽しめるイベントも行っています。ぜひ遊びに来てください。



📍小泉5-7-4 ☎771-3571・☎771-3740

🕒開館日 (月)～(金)8:30～13:30

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。

健康運動指導士による

「ホップ・ステップ・筋力アップ☆
～入門編～」参加者募集!

感染症予防のため、自宅で過ごす時間が多く運動不足になっていませんか？ 自宅でも取り組むことができるストレッチの方法を身に付け、筋力アップを目指しましょう。時2月20日(土)9時30分～11時30分(受け付け/9時15分～)

所市民体育館 対市内に在住の18歳以上で運動制限のない人 定20人(先着順) 持室内用運動靴、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル 【服装】運動できる服装 申1月12日(火)～2月12日(金)に直接または電話で西保健センターへ



統合失調症の
家族サロン

統合失調症の人の家族同士が交流したり気持ちを話したりできる場として「統合失調症の家族サロン」を月1回開催しています。1月は、病気と付き合いながら社会参加や社会復帰を目指している人から、自身の思いや体験を聞くことができます。時1月21日(木)13時30分～15時 所西保健センター 対統合失調症の人の家族 申電話で西保健センターへ

医薬品副作用被害救済制度

救済制度相談窓口 ☎0120-149-931
(平日〈年末年始を除く〉9～17時)

薬は正しく使っても、副作用が起きる可能性があります。入院治療が必要になるほどの健康被害が起きたとき、医療費や年金などを給付する公的な制度です。

医薬品
副作用被害
救済制度



お薬を使うときに
思い出してください。

埼玉県コバトン健康マイレージ事業
参加者募集!

県コバトン健康マイレージ事務局
☎0570-035810

埼玉県コバトン健康マイレージで、楽しくウォーキングを継続し、健康づくりを進めていきましょう。歩数などに応じて抽選に参加でき、当選すると県から特産品などがもらえます。対市内に在住で18歳以上の人 【参加方法】①スマートフォンアプリ(無料)②専用歩数計(送料610円、無くなり次第終了) ※詳しくは、『令和2年度版上尾市健康カレンダー』をご覧ください。



県コバトン
健康マイレージ事業

調理師業務従事者届の提出を

県調理師会 ☎862-6443・☎711-2637
県健康長寿課 ☎830-3585・☎830-4804

対県内の飲食店や給食施設などで就業している調理師 申指定様式(県調理師会ホームページ<http://saitama-chorishikai.chorishi-navi.jp/>)または県ホームページ<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/syoku/chorigyomu.html>からダウンロード)に令和2年12月31日現在の氏名、免許番号、従事する施設名などを記入して、1月15日(金)までに直接か郵送またはファクス、メールで埼玉県調理師会(〒330-0063さいたま市浦和区高砂4-4-17 食環センタービル4階・sai-chou@agate.plala.or.jp)へ

母子・成人・精神保健事業スケジュール

各事業についての詳細は『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** 1月19日(火)9:00~10:00
- **ここのとり相談(妊活・不妊相談)** 1月19日(火)、2月10日(水) 13:15~15:45【要予約・予約専用電話番号070-3131-7256】
- **離乳食教室後期・完了期** 1月26日(火)10:30~12:00 令和2年2~3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** ①1月26日(火)13:15~14:00②2月4日(木)13:15~14:00 所①西保健センター②東保健センター 定1歳6カ月以上の未就学児 費1,430円
- **オンラインマタニティサロン** 1月26日(火)14:00~15:00【要予約・1月18日(月)まで】 定6人程度(先着順)
- **10か月児健康相談** 1月28日(木)9:00~10:00 令和2年3月生まれの子どもと保護者
- **離乳食教室初期** 2月9日(火)10:00~11:10【要予約】 定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)
- **ふたご♡みつごのワクワクルーム** 2月12日(金)10:00~11:30 定ふたご・みつごの親子(0歳~未就学児)、ふたご・みつごを妊娠中の妊婦
- **赤ちゃん♡アッピータイム** 2月16日(火)10:00~11:30【要予約・1月21日(日)9:00から】 定1か月児健診を終了した令和2年11月~令和3年1月生まれの乳児と母親 定6組(先着順)
- **パパママ教室(土曜日コース)** 2月27日(土)9:30~12:00【要予約・1月26日(火)9:00から】 令和3年6~8月に出産予定の人

成人・精神保健 西保健センター



- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 1月18日(月)13:30~16:00、2月8日(月)9:15~11:45【要予約】
- **健康応援相談** 1月27日(水)13:45~【個別相談は要予約】 定健診結果、生活習慣病予防に関心がある人
- **からだ改善!キテ軽運動教室** 1月28日(木)、2月9日(火)13:30~15:00【要予約】 定3月31日(火)の時点で40~69歳の運動制限のない人

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 1月当番医 【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00

| | | |
|-----------|---------------|---------------------|
| 1/1・10・24 | 上尾中央総合病院 | ☎773-1111・☎773-7122 |
| 1/2・11・31 | ひらしま産婦人科 | ☎722-1103・☎722-1146 |
| 1/3・17 | 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.473

腰痛

草取りをした後や長く座った後に、立ち上がると腰が重くてまっすぐ伸ばせないような感じがすることはありませんか。こんな時、腰を反らして伸びをすると、腰の重さが取れてスッキリすることがあります。これは、椎間板の構造によるものです。椎間板は、腰の骨(腰椎)をつなぎ、クッションとしての働きもする組織です。椎間板は二重構造で、髄核というゼリー状の芯になる部分と周りを囲む線維輪からできています。姿勢が変わっても、線維輪に均等に圧がかかると中央の髄核が微妙に位置を変えてバランスを取ります。前かがみの姿勢を長く続けていると、髄核がずれたままになってしまふため、立ち上がった時に腰が重いと感じます。伸びをして、何度か腰を反らすと髄核が中央に戻って、腰が軽くなります。前かがみで髄核の位置がずれたまま、急に重い物を持ったりとすると、周りの線維輪が傷ついて「ぎっくり腰」を起こしてしまうことがあります。腰痛と姿勢には深い関連があるのです。腰痛を予防するためには姿勢のコントロールが大切です。中腰の作業が多い人やデスクワークが長時間にわたる人は、時々立ち上がって、腰を反らす体操をしましょう。小まめに腰のバランスを取ること、で、「ぎっくり腰」や「慢性腰痛」の予防ができます。また、このような考え方は腰痛の治療においても有効です。腰痛がなかなか治らないときに、椎間板のバランスを整える運動療法や腰の周りを安定させる筋力トレーニングの指導を受け、毎日ホームワークとして行うことで、腰痛を軽減させることができます。普段から姿勢を意識することで、腰痛を上手にコントロールしましょう。

上尾市医師会

| | |
|---|---|
| 市民相談 相続、離婚相談など | 出日、11日祝、23日祝を除く毎日 8：30～12：00 13：00～17：00 |
| 弁護士相談 事前予約 相続、離婚、契約、交通事故の示談・損害賠償、調停・訴訟手続きなど | 10日(休)、19日(金)、24日(休) 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、会社の登記、少額の民事裁判、債務整理、成年後見手続きなど | 4日(休) 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 | 2月の相談はありません。 |
| 行政書士相談 事前予約 相続、遺言、贈与、離婚協議、農地転用、建設・運送業許可申請、成年後見・会社設立の手続きなど | 16日(休) 13：00～16：00 (1回の相談は30分) |
| 不動産相談 事前予約 不動産の売買・賃貸など | 2日(休) 13：00～16：00 (1回の相談は25分) |
| 行政相談 国の行政事務についての要望や苦情 | 2日(休) 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、11日祝、23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(休) 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(休) 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、11日祝、23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 みんなの人権110番 ☎0570-003-110、 さいたま地方法務局人権擁護課 ☎859-3507 | 令和3年3月まで対面相談は中止し、法務局の電話相談だけ行います。 |
|--|----------------------------------|

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/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、11日祝、23日祝を除く毎日 10：00～12：00 13：00～16：00 |
|---|---|

消費生活センター(市役所別館〈青少年センター〉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、11日祝、23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、11日祝、23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、11日祝、23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、11日祝、23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、11日祝、23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、11日祝、23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) | 11日祝、23日祝を除く毎週(休)日 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 | 23日祝を除く毎週(休)日 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、11日祝、23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、11日祝、23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「AGA日本語教室3学期」(26ページ参照)と「20歳になったら国民年金」(14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38ページを見てください。

AGEO City
official website



English

英語

AGA Japanese Classes

These Japanese classes are for residents whose first language is not Japanese. In order to prevent the spread of COVID-19, the number of students will be limited, so please be sure to apply in advance. **Tuesday Class:** January 12~March 9 (excluding February 23) 10:00~11:30 a.m. Bunka Center. **Wednesday Class:** January 13~March 10 7:00~8:30 p.m. Ageo Kouminkan. The cost is 2,000 yen as an annual fee for individual members. To sign up, Please contact the Ageo Global Association (AGA) Secretariat by fax or e-mail. Tel 780-2468 / Fax 775-0007 office@aga-world.com

National Pension

All residents in Japan, regardless of nationality, are required to join the National Pension System (Type 1 insured) when they turn 20, with the exception of company employees and public servants, and their dependent spouses. Within approximately two weeks of your 20th birthday, the Japan Pension Service will send you contribution payment notices and a pension book. The monthly contribution amount is 16,540 yen (the fiscal year of 2020). If you are unable to make your payments for financial reasons, you are advised to apply for the "Special Payment Program for Students," the "Exemption Program" or the "Payment Grace Program." Please contact Hoken-nenkin-ka for consultation. → Hoken-nenkin-ka Tel 775-5137 / Fax 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

Cursos de Japonês da AGA

Curso de japonês para aqueles que não tem o japonês como sua língua materna. Como medida de prevenção de propagação do COVID-19, haverá limitação de número de pessoas e necessidade de inscrição com antecedência. **Aulas de terças-feiras:** 12 de janeiro~9 de março (excluindo dia 23 de fevereiro), 10h00~11h30, no Bunka Center; **Aulas de quartas-feiras:** 13 de janeiro~10 de março, 19h00~20h30, Ageo Kouminkan. Preço: 2.000 ienes referente a anuidade da associação. Inscrições através de Fax ou Mail para a secretaria da Associação Global de Ageo (AGA).

→Secretaria da Associação Global de Ageo

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

Plano Nacional de Aposentadoria

Todas as pessoas residentes no Japão, acima de 20 anos, independentemente de sua nacionalidade, excetuando-se trabalhador em firma, funcionário público ou dependente de cônjuge, devem inscrever-se no Plano de Pensão Nacional (categoria n. 1) e são obrigadas por lei a pagarem a contribuição para o plano. Para aqueles que completarem 20 anos, o escritório do Serviço de Pensão do Japão enviará via correio dentro de aproximadamente 2 semanas, a caderneta da pensão e o carnê de pagamento de suas contribuições. O valor da taxa mensal da Pensão Nacional é de ¥16.540 (base ano fiscal de 2020). Aqueles que encontrem dificuldade para pagamento de suas contribuições existem algumas alternativas utilizando o "Sistema de pagamento especial para estudantes", "Sistema de isenção de pagamento" e/ou "Sistema de suspensão de pagamento". Para se beneficiar de alguns destes sistemas, fazer consulta.

→ HOKEN NENKIN KA (Seção Seguro/Pensão) Tel 775-5137/Fax 775-9827

Para maiores informações

Favor contactar 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

Cursos de japonês de la AGA (el tercer trimestre)

Se imparten clases de japonés (clase individual) para las personas cuya lengua materna no es japonés. Debido a la prevención de Covid-19, hay límite de plazas. Se requiere que los interesados se apunten previamente. Aula de martes: de 12 de enero a 9 de marzo (excepto el 23 de febrero), de 10 a 11:30 horas. En Bunka Center. Aula de miércoles: de 13 de enero a 10 de marzo, de 19 a 20:30 horas. En Ageo Kouminkan. El precio es de 2.000 yenes como anualidad de la organización. Para matricularse póngase en contacto con Secretaría de la AGA por fax o por e-mail. Tel 780-2468 / Fax 775-0007 office@aga-world.com

Pensión Nacional de Japón

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

de la categoría 1). En menos de unas dos semanas después de haber cumplido 20 años, usted recibirá por correo *Nenkin Techo* (libreta de pensión) y talonario de pago enviados por *Nihon Nenkin Kikou* (Organización de Pensiones de Japón). La cuota mensual es de 16.540 yenes (valor del ejercicio fiscal 2020). Si está en apuro económico y no puede contribuir la cuota, no dude en hacer consulta sobre la facilidad de pago, ya que hay diversas formas de pago: sistema de pago especial para estudiantes, sistema de exoneración de pago, sistema de suspensión de pago.

→ Hoken Nenkin-ka Tel 775-5137/Fax 775-9827

Para más información

Sírvanse ponerse en contacto con Shiminkyodosuishin-Ka en japonés o en inglés (Tel 775-4597 / Fax 775-0007) o con "Hello Corner" (servicio de consulta para los residentes extranjeros en español) que tiene lugar 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

AGA学日语讲座

为了不以日语为母语的市民开办学日语讲座。防止新型冠状病毒感染症的对策规定限制参加人数, 务必事前报名。周二教室: 1月12日~3月9日(2月23日除外) 上午10点~11点30分 文化中心。周三教室: 1月13日~3月10日 晚上7点~8点30分 上尾公民馆。费用为2000日元(1年的个人会费)。在市国际交流协会(AGA)事务局用传真·电子邮件受理报名。Tel 780-2468 / Fax 775-0007 office@aga-world.com

国民年金

居住于日本的所有的人, 不论国籍, 除了公司职员·公务员及被抚养配偶者以外, 凡是年满20岁者, 必须加入国民年金(第1号被保险者)。达到20岁后大约2个星期以内领取日本年金机构邮寄的缴纳书和年金手册。保险费为每月16540日元(2020年度)。如果缴不了保险费时, 可以利用「学生缴纳特例制度」和「免除制度」, 「缴纳犹豫制度」。详细情况请向保险年金课。→ 保险年金课 Tel 775-5137/Fax 775-9827

详细情况请在以下机关询问

市民协推进课 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)是上市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。

「5つの場面」に気をつけよう

- 1**

飲酒を伴う
懇親会
- 2**

大人数や長時間の
飲食
- 3**

マスクなしでの
会話
- 4**

狭い空間での
共同生活
- 5**

居場所の
切り替わり

換気を良くして
三密を避けよう!



いつでもマスク
手洗い・消毒忘れずに!

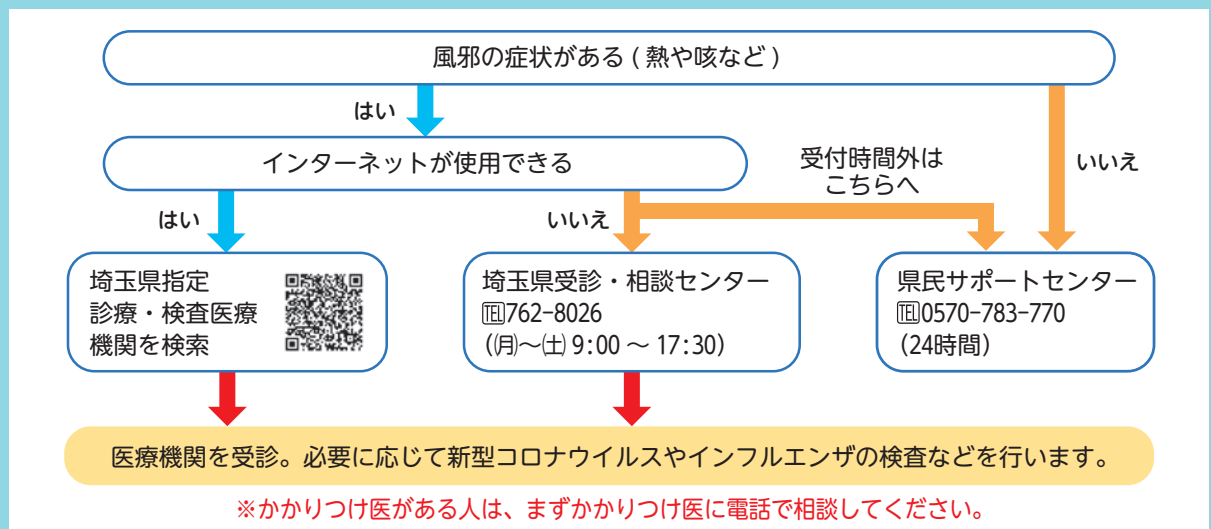
Art by iXima © Crypton Future Media, INC. www.piapro.net



出典：内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室

発熱などの症状がある場合の受診方法

発熱など風邪の症状がある場合は、県ホームページなどで「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の連絡先や受付時間などを確認し、必ず事前に予約をしてから受診してください。また、医療機関を受診する場合は、必ず検温し、マスクを着用する他、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。



◆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。

◆上尾市のソーシャルメディアをご利用ください。

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。

