

# 情報



HP: 詳しくは、市ホームページ(アドレスは表紙をご覧ください)。

## 暮らし

### 上平公民館の臨時休館

電気設備点検のため、2月24日(日)は午前だけ臨時休館します。 ※公民館図書室は、蔵書点検のため休室中です。

↓上平公民館(☎775-9308・☎770-1102)、図書館(☎773-8521・☎776-7330)

### 所得税と市・県民税の控除

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

#### 寝たきりや認知症の高齢者(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。

▼対象 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(日常生活に支障を来すような症状、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 ※「障害者控除対象者認定書」は、申請から約10日後に郵送します。

#### 寝たきりの高齢者が使用するおむつ代(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(市役所2階)③番窓口)にあるが必要です。 ※「おむつ使用証明書」は、医療機関に用意している場合があります。

#### 2年目以降の人

市が発行する「おむつに係る費用の医療費控除に用いる証明の確認書」が必要です。確認書は申請から約10日後に郵送します。

▼対象 介護保険主治医意見書の内容が、次の①②③④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。

#### 【共通】

▼申し込み 直接、高齢介護課介護認定担当(市役所2階③番窓口)へ

↓高齢介護課(☎775-126・☎776-8872)



### 労働保険料の納付は

1月31日まで!

労働保険料(労災保険・雇用保険)の第3期分の納期限は1月31日(木)です。

納付書は納期限の10日前ごろ、該当する事業所に郵送しますので、最寄りの金融機関で納付してください。納期限を過ぎた場合には、延滞金を徴収しますので注意してください。 ※口座振替を利用している事業所には納付書は郵送されません。

↓厚生労働省埼玉労働局徴収課(☎600-6203・☎600-6223)

広告

## 不用品の処分 上尾市のハウスクリーニング 家のおそうじ おまかせください!!

無料回収致します! 電話1本で無料回収にうかがいます!!

- ・エアコン・パソコン・テレビ(全般)・バッテリー・自転車・湯沸かし器・冷蔵庫(小)・レンジ
- ・ゲーム機・デジカメ・携帯・アンブ・DVDレコーダー(プレーヤー)・音楽プレーヤー
- ・コンボ・ラジカセ・スピーカー・楽器類・天体望遠鏡・炊飯器・ガスコンロ・ストーブ
- ・アルミホイール(タイヤ付も可)・草刈り機・カーナビ(カーステレオ)・ラジエター
- ・ななめドラム洗濯機・ミシン・資材(鉄・銅・銅線・電線・アルミ・ステンレス)など

※ブラウン管テレビ・タンス・テーブル・冷蔵庫(大)・ホットカーベットなどは回収できません。詳しくはスタッフまでお気軽にご相談下さい

### ハウスクリーニング 読者限定価格!!

・ガスコンロ・レンジフード

・シンク・洗面台・トイレ

各¥5,000

・エアコンクリーニング(家庭用)

※2台目以降¥6,000

¥8,000

・キッチン

・トイレ・浴室セット

すべてまとめて

¥20,000

その他各種ハウスクリーニング承ります。スタッフにご相談下さい。上記の金額は2月未まで

**KCS 関東クリーンサービス** ☎048-726-3705

〒362-0059 上尾市平方3370-1

受付時間 平日AM9:00~18:00まで

## 整体なんて、どこへ行っても同じではない!

上尾市役所前 口コミで人気 ポキポキしない気功整体 (株)北京ソフト整体院



「朝、腰の固まった感じがなく!こんなことココ10年以上なかったんです!」「週末の頭痛がなくなり、楽しい日々が過ごせるようになりました。」「体が重たく、肩が凝って頭痛がひどかった。気がわるくなって、吐いてしまうことも。今では、ウソのように体が軽いです!」...

歪まない体作りとは?→元気でいつまでも仕事ができる体作りを考え施術にあたります。無理やり回数券を販売することはありません。誠心誠意の施術を心がけています。

初回50分コース6千円が3千円に。HPは「上尾北京整体」で検索。☎048・771・9168 2013年1月5日から営業します。

広告

## アウトレット

CLJ チェイルリビングサービス

048-781-3232

〒362-0059 上尾市山田4-16-24

http://www.cls-agoo.net

メール: info@cls-agoo.net



市の各施設 ◆ 2月の休館日

- 図書館 / 4日(月)、18日(月)～25日(月)
- ことぶき荘 / 毎週土・日曜日、11日(祝)
- コミュニティセンター / 25日(月)
- イコス上尾 / 4日(月)、12日(火)、18・25日(月)
- 児童館アップランド / 19日(火)
- 児童館こどもの城 / 14・28日(木)
- 健康プラザわくわくランド / 毎週水曜日

年金事務所(☎6521472) 570-051165、大宮年金事務所(☎6521472) ↓ねんきんダイヤル(☎0570-051165)、大宮年金事務所(☎6521472)

年金受給者に  
源泉徴収票を郵送

高齢年金を受給している人に、1月下旬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ので、確定申告や市・県民税の申告をする時に必要になりますので、大切に保管してください。

5) ●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  
↓控除証明書専用ダイヤル(☎0570-0700117、050-0700で始まる電話の場合☎03-67001130・3月15日(金)まで)、大宮年金事務所(☎65214739)

シルバー人材センターは豊富な経験でお役に立ちます

●健康や生きがいのために積極的に社会参加したい  
●収入の保障はありませんが、臨時・短期的で軽易な仕事をしたい

このような意欲があり、就業を通じて自己の能力を生かし生きがいを高めるために、社会参加を希望する高齢者が増えています。こうした人に臨時・短期的(月10日間、週20時間程度)な仕事を提供するのが「シルバー人材センター」です。

市内に在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある人です。

発注者(企業、家庭、公共団体)から会員に適切な仕事をセンターが請け負い、会員の希望と能力に応じて就業の機会を提供し、就業の実績により配分金(報酬)を支払います。  
このような時にご利用ください

- ①技能 / 植木剪定、大工、ペンキ塗り、ふすま・障子・網戸張りなど
- ②家事援助 / 窓ふき、室内清掃など
- ③屋内外軽作業 / 清掃、除草、包装、片付け、運搬など
- ④サービス / 毛筆筆耕、宛て名書き、チラシ配布など
- ⑤事務 / 一般事務、経理事務、学習教室など
- ⑥管理 / 駐輪場・公園管理など

- ▼申し込み 電話で上尾市シルバー人材センターへ  
↓公益社団法人上尾市シルバー人材センター(☎72618011・☎78013018)



上尾市中小企業経営相談窓口「よろず経営相談所」

経営の専門家である中小企業診断士による金融相談をはじめ、マーケティングや生産

管理など、幅広い経営全般の相談窓口を定期的に開設しています。

- ▼とき 1月10日、2月14日、3月14日のいずれも木曜日午後1時30分～4時30分
- ▼ところ 上尾市プラザ22第1会議室
- ▼内容 経営全般(事業再生、資金調達、財務管理、マーケティング、生産管理など)
- ▼相談料 無料
- ▼申し込み 直接または電話で商工課へ ※電話予約を優先します。
- ↓商工課(上尾市プラザ22内、☎7774441・☎7755024)

上尾・桶川・伊奈地域雇用対策協議会「就職面接会」

- ▼とき 2月1日(金)午後1時～4時(0時30分～3時30分受け付け)
- ▼ところ 上尾市文化センター2・3階
- ▼内容 地元企業を中心に、個別の企業ブースで採用担当者との個別面接
- ▼対象 平成25年3月に高校・大学などの新規卒業予定者または卒業3年以内の既卒者
- ▼持ち物 履歴書(複数枚、「コピー可」)
- ↓上尾・桶川・伊奈地域雇用対策協議会事務局(桶川市産業観光課内、☎78613211・☎78613740)

広告

つきのみや法律事務所

埼玉弁護士会所属 代表 弁護士 中村弘毅

無料法律相談 一人で悩まず専門家にご相談を...

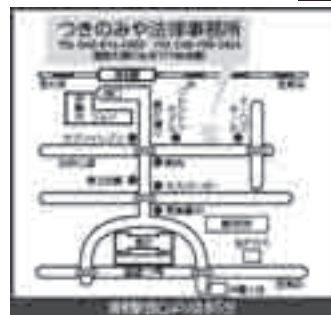
相続・遺言	不動産トラブル	借金	離婚
債権回収	交通事故	投資被害	成年後見

TEL 048-815-4900

(電話受付時間:平日9:00～12:00、13:00～17:00) ※土曜・夜間相談は予約の際ご確認ください。

〒330-0063 さいたま市浦和区高砂2-1-16 浦和大熊ビル3F

http://www.tsukinomiya-law.jp/





## 動物健康応援団

### 冬に多いトラブル

⇒生活環境課 ☎775-6940  
☎775-9927

昨年の夏は猛暑で熱中症やストレスから体調を崩すペットが多かったようです。これからは寒さとの闘いになります。今回は冬を快適に過ごすための健康管理についてお話しします。

この時期、夕方から夜間、明け方にかけて急激に冷え込むことがあります。外で飼われている場合は、小屋を日の当たる場所に移動したり、入口を風が入らないように工夫したりしてください。敷物や毛布を入れるのも良いでしょう。室内飼いの場合は散歩などで急に外に出た時の温度差がストレスになります。朝晩はペット用のホットカーペットや湯たんぽなどの暖房器具を使って寒さを防ぐなど、昼と夜の温度差を小さくする対策をしてください。温度差のある環境は、特に高齢や慢性の疾患があるペットたちには注意が必要です。暖房器具を使用する場合は、低温やけどや電源コードをかみ切ることによる感電に注意してください。

寒い時期、筋肉は硬直し関節も温まっていないため、いきなり走りだしたり運動したりすると関節や骨を痛めてしまいがちです。ボール遊びが大好きな犬は反射的に行動するので、いきなり無理な体勢を取ることになり、関節を痛めてしまうこともあります。軽い運動でウォーミングアップしてから運動させるように心掛けましょう。

寒い冬でもペットの状態や年齢に応じた適度な運動・食事は、ストレスを軽減し健康に役立ちます。毎日の規則正しい生活で、病気になりにくい抵抗力のある体をつくるのが大切です。

～一般社団法人  
上尾伊奈獣医師協会～



### 1月10日は「110番の日」

- ① いち早く
- ① いそがず慌てず
- ① れい静に



⇒上尾警察署 (☎・☎773-0110)

### 交通遺児等援護金の給付

埼玉県交通安全対策協議会では、県内に在住の交通遺児(保護者が陸海空のいづれかの交通機関により死亡または重い障害を負った児童・生徒)などを対象に、援護金を給付しています。

▼対象 乳幼児と小・中学校、高等学校、各種学校などに在学する平成6年4月2日以降に生まれた交通遺児などで、下表の世帯に属する人  
▼給付額 遺児1人につき年額10万円 ▼給付時期 4月下旬 ▼申し込み しおり(市民安全課へ市役所4階)、

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

埼玉県交通安全対策協議会(埼玉県防犯・交通安全課

各学校にあるを参照の上、付属の申請書に必要事項を記入して、1月31日(木)までに直接または郵送で、みずほ信託銀行浦和支店(T33300063さいたま市浦和区高砂2-6-18)へ

### 求人企業合同面接会 採用担当者と直接話してみよう

▼とき 1月24日(木)午後1時～4時(正午～午後3時30分受け付け) ▼ところ 大宮ソニックシティビル4階市民ホール ▼対象 平成25年3月に大学・短期大学・専門学校などを卒業見込みの人、または3年以内の既卒者 ▼持ち物 履歴書 ※求人企業情報を来場者全員に配布します。参加企業名は1月中旬に県雇用対策協議会ホー

内、☎830-2958・☎830-4757

### 文化財防火デー

毎年1月26日(土)は「文化財防火デー」です。文化財防火デーは、昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が炎上し、壁画が焼損したことを契機に制定されました。火災の発生しやすいこの時期、大切な文化財を火災などから守るための文化財防火活

ムページ(☎http://www.otakiyou-saitama.ne.jp/)に掲載します。  
↓埼玉県雇用対策協議会(☎647-4185・☎647-6150)

### 平成24年度 コミュニティ助成事業

(財)自治総合センターでは、コミュニティの健全な発展と宝くじの普及のために「コミュニティ助成事業」を実施しています。小泉区会では平成24年度宝くじ助成を受けて「大人神輿」を修繕しました。



宝くじ助成金で修繕した神輿

↓自治振興課(☎775-14539・☎775-9819)



▼とき 2月6～27日の毎週水曜日(全4回)午前10時～正午 ▼ところ 上平公園多目的広場、市民球場会議室他  
▼対象 初級者 ▼定員 20人(先着順) ▼講師 大東文化大学陸上競技部出身の選手(第82回箱根駅伝出場選手)  
▼参加費 500円(保険料・事務費など) ▼申し込み 1月7日(月)～21日(月)の午前8時30分～午後5時に直接上平公園管理事務所へ  
↓(財)上尾市地域振興公社(上平公園内、☎776-18986・☎776-13322)

上平公園ジョギング教室



次回の税・料の納付期限  
1月31日(木)

- ◆市・県民税……………第4期
  - ◆国民健康保険料……………第7期
  - ◆介護保険料……………第7期
  - ◆後期高齢者医療保険料……………第7期
  - ◆し尿汲取手数料…第5期(10～11月使用分)
- 便利で確実な口座振替をぜひご利用ください。  
金融機関窓口や郵便でのお申し込みもできます。  
口座振替の申し込み、問い合わせは、  
納税課(☎775-5135)へ

募集



明るい選挙推進員

▼活動内容 選挙が明るく適正に行われるための啓発活動  
▼対象 市内に在住の20歳以上で、政治や選挙に関心があり、中立公正な活動ができる人 ▼身分 明るい選挙推進活動を行う民間組織のボランティア ▼任期 4月1日～平成27年3月31日 ▼申し込み 2月28日(木)までに直接または電話で、選挙管理委員会事務局(市役所4階)へ  
↓上尾市選挙管理委員会事務局(☎775-9689・☎775-9819)



平成25年度 市医師会  
上尾看護専門学校学生

▼対象 社会人/①大学が短期大学を卒業した人または平成25年3月に卒業見込みの人  
②高等学校卒業程度認定試験(旧大検)に合格した人で入学

時に23歳に達している人③高等学校を卒業し、入学時に23歳に達している人 一般/①高等学校を卒業した人または平成25年3月に卒業見込みの人②高等学校卒業程度認定試験(旧大検)に合格した人③学校教育法第90条の規定により大学に入学することのできる人 ▼募集人数 全体で40人 ▼課程 全日制3年課程(共学) ▼申し込み 入学願書(上尾看護専門学校事務局 ☎773-3200)に記入して、〒362-1002 原市3-4-94にある。ホームページ(<http://www.ageons.jp>)からダウンロード可能な必要事項を記入して、1月15日(火)～18日(金)(必着)に上尾市医師会上尾看護専門学校へ ▼試験日 1月26日(土)  
↓上尾市医師会上尾看護専門学校(☎722-11043・☎722-11302)

内職の求人事業所募集

内職相談室では、内職者を求人したい事業所を募集しています。ご連絡いただければ、担当者が伺います。

▼申し込み 毎週火・金曜日(年末年始、祝日を除く)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)に直接または電

外国人市民の「日本語教室」3学期受講生・日本語ボランティアと保育ボランティア

⇒上尾市国際交流協会(AGA)事務局(☎780-2468・☎775-9819・office@aga-world.com)

- ①火曜教室(日本語ボランティアによるマンツーマン形式)  
▶とき 1月8日～3月5日の毎週火曜日(全9回)午前10時～11時30分  
▶ところ 上尾市コミュニティセンター2階視聴覚室 ※託児があります(事前に申し込みが必要)。
- ②水曜教室(日本語ボランティアによるマンツーマン形式)  
▶とき 1月9日～3月6日の毎週水曜日(全9回)午後7時～8時30分  
▶ところ 上尾公民館501
- ③基礎日本語コース後期(日本語教師によるクラス形式)  
▶とき 1月10日～3月7日の毎週木曜日 午前コース/午前10時～11時45分(全20回のうち残りの9回) 夜間コース/午後7時～8時30分(全17回のうち残りの9回) ※後期講座は10月から始まっています。  
▶ところ 午前コース/上尾市文化センター204 夜間コース/コミュニティセンター第4集会室 ▶教材費 千円 ※午前コースには託児があります(事前に申し込みが必要)。

【①～③共通】

▶受講料 千円(AGA会員は無料) ▶申し込み 受講生または日本語ボランティア希望者は直接か電話、ファクスまたはメールでAGA事務局(市役所第三別館1階、月・木・金曜日午前10時～午後4時)へ ※保育ボランティアを希望する人は①火曜教室開講日に直接、教室受け付けへ。

話で内職相談室へ  
↓内職相談室(プラザ館5階ワークプラザあけお内、☎773-3200)

中小企業の課題解決を支援するシニアサポーター

あなたの技術や経験を中小企業支援に役立てませんか?  
在職中に培った経営や技術の知識を県内の中小企業支援に役立てたいという人はぜひ申し込んでください。  
▼対象 55歳以上の企業など

のOBで中小企業支援に役立つ知識や経験を持ち、熱意のある人(選考あり) ▼申し込み 申込書ホームページ(<http://www.saitama-jor.jp/kaku/senior/>)からダウンロード)に必要な事項を記入して、メール([office@saitama-jor.jp](mailto:office@saitama-jor.jp))で(財)県産業振興公社へ  
↓(財)埼玉県産業振興公社 経営支援部企業支援グループ(☎647-4085・☎645-3286)



環境保全のため、  
公共施設へのお出掛けは  
市内循環バス  
をご利用ください。

**ぐるっとくん**



▼とき 2月1・8日(金)午  
後2～4時 ▼ところ プラ  
ザ22第1会議室 ▼内容 古  
典文学の時代背景や物語に描  
かれている女性の生き方や生  
活を通して、男女共同参画を  
学ぶ ▼講師 豊島秀範さん  
(国学院大学文学部教授) ▼  
対象 市内に在住か在勤で2  
日間とも参加できる人 ▼定  
員 30人(先着順) ▼参加費  
無料 ▼申し込み 1月9日  
(水)から電話で男女共同参画  
推進センターへ  
↓男女共同参画推進セン  
ター(☎778-5111・FAX  
778-5112)

源氏物語講座  
～古典文学から男女共同  
参画を学ぶ～



## 市民講座

～生涯学習を楽しんで学ぼう～

⇨生涯学習課(☎775-9490・FAX776-2250)

▶とき・講座名・内容・参加費他 下表のとおり(時間  
はいずれも午後1時30分～3時30分) ▶ところ 平方  
東・芝川・富士見小学校特別教室 ▶申し込み 往復は  
がき(1講座につき1人1枚)に希望講座番号、講座名、  
住所、氏名、年齢(小・中学生は学年)、電話番号を記入  
して、生涯学習課まなびすと係(〒362-8501本町3-1-1)

△ ※応募者多数の場合は抽選です。応募者が5人未  
満の場合は中止になります。 ▶主催 市まなびすと指  
導者バンク活動推進会議(サポートまなびすと上尾)  
※講師、持ち物など詳しくは生涯学習課に問い合わせ  
るか市ホームページをご覧ください。

### 【平方東市民講座】

とき	講座番号	講座名	内 容	対象・定員	参加費	申し込み締め切り	
2/23(土)	平-28	歴史～隅田川の橋めぐり(講座)	隅田川に架けられた25の橋と周辺の名所・旧跡を写真付きで紹介	市内に在住の中学生以上・20人	500円		
	平-29	フラワーアレンジメント	生花で心和むアレンジメント	市内に在住の小学生以上・20人	1,300円		
2/23(土) 3/2(土)	2 回連続	平-30	水墨画	四季の草花などを描き、墨のグラデーションを楽しむ	市内に在住の小学6年生以上・15人	千円 (2回分)	2/13(水)
		平-31	パソコン音楽とは?	楽器・音楽のワープロ、カラオケ工場としてのパソコンの魅力を紹介	市内に在住の中学生以上・10人	2千円 (2回分)	
		平-32	NOSS 和のフィットネス	日舞を基盤に体の各所の筋力アップ。踊りながら楽しく有酸素運動	市内に在住の20歳以上・20人	600円 (2回分)	
3/2(土)	平-33	やさしい大正琴	やさしい音色で心豊かになる大正琴を始めませんか	市内に在住の小学生以上・10人	300円	2/20(水)	
	平-34	自分に似合う色でメイクアップ	自分に似合う色を見つけて、メイクで簡単にイメージアップ	市内に在住の18歳以上・10人	300円		
	平-35	健康体操	無理なく、楽しく、気持ちよく。音楽に合わせてストレッチ	市内に在住の40歳以上・15人	300円		

### 【芝川市民講座】

とき	講座番号	講座名	内 容	対象・定員	参加費	申し込み締め切り	
2/23(土) 3/2(土)	2 回連続	芝-16	きもの着付	卒業式の着物の着方と、袴 <small>はかま</small> のはき方を学ぶ	市内に在住の高校生以上・10人	600円 (2回分)	2/13(水)
3/2(土)	芝-17	写真を使ってメッセージカード作り	大切な人へ、心のこもった手作りのメッセージカードを作る	市内に在住の小学生以上・12人	700円	2/20(水)	
	芝-18	男・女のいけばな	桃の節句の生け花を！ おひなさまになった気分で生けてみる	市内に在住の10歳以上・20人	1,500円		

### 【富士見市民講座】

とき	講座番号	講座名	内 容	対象・定員	参加費	申し込み締め切り	
2/23(土) 3/2(土)	2 回連続	富-15	フラワーアレンジメント	おひなさまアレンジと春の花のリースを作る	市内に在住の小学生以上・15人	1,800円 (2回分)	2/13(水)
3/2(土)	富-16	健康気功教室	話題の腹式呼吸と柔らかい動きで血液とリンパの流れを活発に	市内に在住の20歳以上・10人	500円	2/20(水)	
	富-17	文化箏 <small>ことう</small>	かわいいお琴に触れて『さくら』『荒城の月』を弾いてみる	市内に在住の中学生以上・10人	300円		



## 人権教育 原市・畔吉集会所 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。  
※参加費は、教室の初日に集金します。キャンセルは、教室開始1週間前までに連絡してください。以後のキャンセルは参加費(材料費)を徴収します。

対=対象 定=定員  
費=費用 持=持ち物  
申=申し込み

事業名	と き	内 容	備 考
<b>原市集会所</b> 〒362-0021 原市4169-3 ☎ 722-2584			
さきたまの王者と上尾の古代を考える	1月31日、2月7日のいずれも木曜日(全2回)午後2時～3時30分	①さきたまの王者たち 「なぜ大古墳がつくられたか、その謎を解く」 ②上尾の古代 「殿山古墳、尾山台遺跡の成り立ちを考える」	市内に在住か在勤の人 定40人 費無料 持筆記用具 申1月21日(月)までに
いきいきエクササイズ	2月1・15日、3月1・15日のいずれも金曜日(全4回)午前10～11時	さまざまな年代の人が無理なく身体を動かして、気持ちと心をすっきりさせるゆっくりと行うストレッチ	市内に在住かIn勤の人 定20人 費無料 持動きやすい服装 申1月21日(月)までに
表現する力を育てよう	2月5日～3月12日の毎週火曜日(全6回)午前9時30分～10時30分	音楽に合わせてリズム感、表現力を養いながら音楽やゲームの楽しさを学ぶ	市内に在住の2・3歳児と保護者 定10組(20人) 費無料 持動きやすい服装 申1月21日(月)までに
自然を楽しむ染色	2月7～21日の毎週木曜日(全3回)午前10時～午後0時30分	季節の草花を染料として自分だけのオリジナル作品を染めあげる	市内に在住かIn勤の人 定12人 費2千円 持筆記用具、厚手のゴム手袋、汚れてもよい服 申1月21日(月)までに
<b>畔吉集会所</b> 〒362-0065 畔吉1219-1 ☎ 781-2826			
和紙ちぎり絵教室	1月22日、2月12・26日、3月12日のいずれも火曜日(全4回)午後1時30分～3時30分	季節の花や風物を題材に、和紙を使ってちぎり絵の基礎を学ぶとともに和紙の持つ素朴な味わいを作品にして楽しむ	市内に在住かIn勤の人 定20人 費2千円 持はさみ、筆記用具、のり入れ(小さい容器など)・お手拭き 申1月17日(木)までに
楽しいお祝い家庭料理教室	2月21・28日のいずれも木曜日(全2回)午前9時30分～正午	自宅で家族に喜ばれる、楽しいお祝い料理を作る(洋風巻きずし、花ずし、手軽に出来るイチゴ大福、おすまし、あえ物など)	市内に在住かIn勤の人 定16人 費2千円 持筆記用具、布巾、エプロン、三角巾、密閉容器 申1月31日(木)までに
ぬり絵から始める楽しい絵だより教室	2月20日～3月27日(3月20日を除く)の毎週水曜日(全5回)午前10時～正午	草花・静物などを題材に、文字と絵を使って魅力的な絵便りを基礎から学ぶ	市内に在住かIn勤の人 定20人 費300円 持水彩絵の具、新聞紙、筆洗い(瓶・缶など2個)、筆記用具、筆、雑巾 申1月30日(水)までに
60歳からのヨーガとつぼ教室	3月1～29日の毎週金曜日(全5回)午前10時～11時45分	ヨーガで、心身共にリフレッシュしながら健康づくりを楽しむ	市内に在住かIn勤の初心者か腰と膝が少し痛み始めた人 定25人 費無料 持大きな厚めのバスタオル(持っている人はヨーガマット)、飲み物 申1月31日(木)までに

### 見て学ぼう! 男女共同参画

### ～栃木県立美術館、古河文学館、永井路子旧宅などを巡る～

⇨男女共同参画推進センター  
(☎778-5111・☎778-5112)

▶とき 1月31日(木)午前8時集合(市役所1階ピロティ)、午後5時解散予定 ▶ところ 栃木県立美術館、鷹見泉石記念館、古河文学館、永井路子旧宅 ▶内容 栃木県立美術館「アジアをつなぐ境界を生きる女たち1984-2012」を見学。古河文学館、永井路子旧宅で直木賞などを受賞した永井路子の歴史小説作品に触れ、男女共同参画への関心や女性の地位向上の意義を考える見学会 ※1時間30分程の徒歩見学があります。 ▶対象 市内に在住かIn勤の人 ▶定員 30人(応募者多数の場合は抽選) ▶参加費 2,130円(入館料、昼食代) ▶申し込み 往復はがき(1枚2人まで)に参加者それぞれの住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、1月14日(祝)まで(必着)に上尾市男女共同参画推進センター(〒362-8501本町3-1-1)へ

### 子育て講演会

### 催し



▼とき 2月23日(土)午前10時～正午 ▼ところ 上尾西保育所2階ホール ▼内容 渡辺恵津子さん(大東文化大学文学部教育学科准教授)による講演「みえますか?子どもはどこへ」幼児期を見とおした子育てへ ▼定員 50人(先着順) ▼参加費 無料 ▼申し込み 1月15日(火)午前9時から電話か直接子育て支援センターへ ※託児を希望する人は申込時

### 上尾市三曲連盟主催 「新春の調べ」

▼とき 1月7日(月)午後0時15分～同50分 ▼ところ 市役所1階市民ホール ▼内容 上尾市三曲連盟と西小学校児童による『三曲演奏』さくらさくら『お月さま』他  
⇨上尾市三曲連盟の小野田(☎67215510)

に予約してください(1～3歳で、15人(先着順))。 ※駐車場は保健センターを利用してください。  
⇨子育て支援センター(☎778-2008・☎777-5804)



**協働のまちづくり推進モデル事業**  
**第8回上尾 de 映画の時間**  
 『happy ～しあわせを探すあなたへ』

⇒上尾に「まちの映画館」をつくる会の佐藤 (☎070-5545-9821・午後6～9時)

▶とき 2月3日(日)①午前10時30分～②午後2時～(2回上映、上映15分前開場)  
 ▶ところ コミュニティセンターホール ▶内容 人生最大のテーマ「幸せ」を探しに世界を巡るドキュメンタリー映画『happy ～しあわせを探すあなたへ』(字幕)の上映(76分)と市内で活動する市民活動団体の紹介、上映後の交流会など ▶定員 各回200人 ▶参加費 大人/999円、中高生/700円、小学生/500円 ▶申し込み 当日、直接会場へ

**子ども映画会**

▼とき 1月13日(日)午前10時30分～11時30分 ▼ところ 図書館(本館)2階集会室  
 ▼内容 『ひまわりとうたおー!』『おむすびころりん』『金色の足あと』 ▼対象 4歳以上の子どものと保護者 ▼定員 60人(先着順) ▼入場料 無料 ▼申し込み 当日、直接会場へ  
 ↓図書館(☎773-8521・☎776-7330)

**ポートルース戸田 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。  
 ▼開催日 1月3日(木)～

**AGAサロン ～スペインの話～**

世界の人とお茶を飲みながら歓談するサロンです。  
 ▼とき 1月20日(日)午後2時～4時 ▼ところ 上尾公民館503 ▼参加費 一般/400円、会員/200円 ▼申し込み 1月17日(木)までに直接か電話で上尾市国際

**上尾市PTA研究大会 家庭教育講演会**

家庭生活を見つめ直し、家庭の教育力や子どもの徳育の大切さを考えます。  
 ▼とき 2月2日(土)午後1時30分～3時 ▼ところ 上尾市文化センター中ホール ▼内容 松居和さん(元埼玉県教育委員会委員長)による講演「親の感謝が教育を支える」家庭と学校が心を一つにする

**防災パネル展示と 防災講演会**

●防災パネル展示  
 ▼とき 1月16日(水)～21日(月) ▼ところ 市役所1階

交流協会(AGA)事務局(市役所第三別館1階、月・木・金曜日午前10時～午後4時)へ  
 ↓AGA事務局(☎780-2468・☎775-9819・☎office@aga-world.com・☎http://www.aga-world.com/)

市民ホール ▼内容 防災啓発パネルや過去に発生した地震の写真などの展示  
 ●防災講演会  
 ▼とき 1月19日(土)午前10時～正午 ▼ところ コミュニティセンターホール ▼内容 金子敏正さん(熊谷地方気象台調査官)による講演「地震に備える」 ▼定員 350人(先着順) ▼入場料 無料 ▼申し込み 当日、直接会場へ  
 ↓市民安全課(☎775-5140・☎775-9927)



**NPO法人 荒川の自然を守る会の催し**

①七草摘みとアシリりそして七草粥を食べよう  
 ▼とき 1月6日(日)午前9時30分～正午 ※小雨決行です。▼集合 午前9時30分・三ツ又沼ビオトープ駐車場  
 ②鳥の観察会とアシリり  
 ▼とき 1月13日(日)午前9時30分～正午 ※小雨決行です。▼集合 午前9時30分・三ツ又沼ビオトープ駐車場  
 ※詳しくは同会の管問へ問い

**(財)県生態系保護協会 上尾支部の催し**

身近な自然の環境管理作業(生物多様性維持のため)  
 ①サクラソウトラスト地(領家)  
 ▼とき 1月6日～2月3日の毎週日曜日 ※小雨決行です。▼集合 午前8時50分・東武バス西上尾車庫前  
 ②三ツ又沼ビオトープ(平方)  
 ▼とき 1月25日(金) ※雨天中止です。▼集合 午前10時・三ツ又沼前クヌギ広場 ※詳しくは同協会の小川へ問い合わせてください。  
 ↓小川(☎781-0887)

上尾の文化財展 昔の街並みギャラリー  
 ▼とき 1月23日(水)～27日(日)午前9時～午後5時 ▼ところ コミュニティセンター1階展示ロビー ▼内容 昭和の上尾市内の風景写真や、当時街で見られた実物資料の展示 ▼入場料 無料  
 ↓生涯学習課(☎775-9496・☎776-2250)、コミュニティセンター(☎775-0866・☎775-0868)



子育て支援センター

ももっこルームのご案内 2月



⇒子育て支援センター (☎778-2008・☎777-5804)

▶とき・講座名(ところ)・対象・定員 下表のとおり(時間/下表に記載のないものは午前10~11時)  
 ※講座内容は問い合わせください。▶参加費 手づくりしよう/1人100円(材料費) ▶申し込み 1月7日(月)から電話で子育て支援センターへ  
 ※電話が混み合うため、1月7日だけは右表の時間帯に電話してください。

	受付時間	対象者・講座名
午前	9~10時	2歳児以上(「手づくりしよう」だけ)
	10~11時	1歳児
	11時~正午	0歳児
午後	1時~	保育所であそぼう、園庭開放、ももっこ広場

※定員の組数は原則です。

とき	講座名(ところ)	対象者	定員
5日(火)	ももっこ広場(大谷公民館)	1歳以上	35組
	園庭開放(しらこぼと保育所)	1歳以上	10組
6日(水)	赤ちゃんの日(子育て支援センター) 午前9~11時	0歳	自由参加
7日(木)	はいはい(子育て支援センター)	9カ月~1歳3カ月	12組
	園庭開放(大石保育所)	1歳以上	10組
12日(火)	ももっこ広場(上尾西保育所)	1歳以上	20組
13日(水)	みんなのおはなし(子育て支援センター) 午前9時30分~10時	制限なし	自由参加
14日(木)	よちよち(子育て支援センター)	1歳4カ月~1歳11カ月	12組

とき	講座名(ところ)	対象者	定員
15日(金)	はじめまして(子育て支援センター)	3~8カ月	12組
18日(月)	幼児食のおはなし(子育て支援センター)	制限なし	25組
20日(水)	赤ちゃんの日(子育て支援センター) 午前9~11時	0歳	自由参加
21日(木)	手づくりしよう(2歳以上)	2歳以上	12組
	手づくりしよう(0歳) 午後1時30分~2時30分	4~11カ月	12組
22日(金)	手づくりしよう(1歳)	1歳	12組
26日(火)	ももっこ広場(原市公民館)	1歳以上	35組
27日(水)	みんなのおはなし(子育て支援センター) 午前9時30分~10時	制限なし	自由参加

自然学習館 1月の催し

⇒自然学習館 (☎780-1030・☎726-7901)

①自然学習教室 ~野鳥観察入門~

▶とき 1月20日(日)午前9時30分~正午 ▶ところ 上尾丸山公園、工作実験室 ▶内容 ジョウビタキやツグミなど冬鳥を中心に公園の鳥を観察する ▶対象 小学生以上 ▶定員 20人(先着順) ▶参加費 無料 ▶持ち物 双眼鏡(貸し出しあり) ▶服装 活動しやすい服装 ▶申し込み 1月5日(土)から直接または電話で自然学習館へ

②体験もの作り教室 ~紅染め~

▶とき 1月25日(金)午前9時30分~午後1時 ▶ところ 多目的室 ▶内容 伝統染料の紅花で、紅のストールくれないを染める ▶定員 16人(先着順) ▶参加費 2,300円 ▶持ち物 エプロン、ゴム手袋、使用済みタオル ▶服装 汚れてもよい服装 ▶申し込み 1月5日(土)から参加費を用意して、直接自然学習館へ

③天文・科学教室 ~旧暦カレンダーを作ろう~

▶とき 1月20日(日)午後2時~3時30分 ▶ところ 多目的室 ▶内容 暦の成り立ちや歴史を学び、旧暦の

カレンダーを作る ▶定員 10人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。▶参加費 無料 ▶申し込み 1月5日(土)から直接または電話で自然学習館へ

※自然観察会・太陽の観察会(毎週土・日曜日開催)、天体観望会(毎週土曜日開催)について詳しくは、自然学習館へお問い合わせください。

ご利用ください! 市内循環バス“ぐるっとくん”平方循環で「自然学習館」下車



上尾天文台





# 健康プラザわくわくランド 1月の催し

⇒健康プラザわくわくランド(☎783-1126・☎726-7657)

## ①ヨガ&ピラティス

▶とき 1月21・28日(月)午前10時30分～11時30分 ▶内容 体の中心を意識しながら、やさしい筋力トレーニングを行い、しなやかなボディーを目指す ▶定員 20人 ▶申し込み 当日、午前10時からフロント前で受け付け

## ②かんたんヨガ

▶とき 1月21・28日(月)正午～午後1時 ▶内容 呼吸法を使い癒やされながら体を優しくストレッチする ※ヨガを始めたい人にお勧めのプログラムです。 ▶定員 20人 ▶申し込み 当日、午前11時30分からフロント前で受け付け

## ③アクアビクス

▶とき 1月15～29日の毎週火曜日午前11時～同50分 ▶内容 水の抵抗でしっかり動いて、脂肪燃焼や体力アップを目指す ▶定員 20人 ▶申し込み 当日、午前10時30分からプール監視員室前で受け付け

## ④水泳教室～クロール編～

▶とき 1月15～29日の毎週火曜日午後1時～同50分 ▶内容 バタ足からクロール泳法の簡単なアドバイス ※水に慣れていない人も参加できます。 ▶定員 15人 ▶申し込み 当日、午後0時30分からプール監視員室前で受け付け

## ⑤ワンポイントスイム

▶とき 1月18・25日(金)午前11時～同50分 ▶内容 各種泳法の簡単なアドバイス ※水に慣れていない人も参加できます。 ▶定員 15人 ▶申し込み 当日、午前10時30分からプール監視員室前で受け付け

## ⑥水中運動

▶とき 1月18・25日(金)午後2時～同50分 ▶内容 水中運動やウォーキングを交えながら楽しく行う ▶定員 15人 ▶申し込み 当日、午後0時30分からプール監視員室前で受け付け

## ⑦健康相談

▶とき 1月15日(火)午後1時15分～2時15分 ▶ところ すこやかルーム ▶内容 保健師・栄養士・看護師による健康相談、血圧測定、検尿、栄養相談などを行う ▶定員 20人(先着順) ▶申し込み 当日、午後1時から2階ホールで受け付け

## ⑧藤波の餅つき踊り

▶とき 1月13日(日) 1回目/午前11時30分～ 2回目/午後1時～ ▶ところ 2階ホール ▶内容 藤波の餅つき踊り保存会による餅つき踊り(市指定無形民俗文化財)の実演

### 【①～⑧共通】

▶参加費 入館料だけ

## ⑨ラウンドフィットネス教室

▶とき 1月17～31日の毎週木曜日午前10時30分～正午 ▶内容 今話題のサーキットトレーニングで、楽しく脂肪燃焼

や体力アップを目指す ▶対象 ラウンドフィットネス体験会に参加した人 ▶定員 10人 ▶参加費 300円 ※別途入館料が必要です。 ▶申し込み 当日、午前10時からフロント前で受け付け

## ⑩ラウンドフィットネス体験会

▶とき 開館日の午前11時～、午後2時～、5時～、7時～ ※木曜日は午前11時の部はありません。 ▶内容 初めてラウンドフィットネスを利用する人の体験会。有酸素運動(ウォーキング、ステップ)と筋力運動(マシン)を30秒ずつ交互に行う ※所要時間は30～45分程度です。 ▶対象 高校生以上 ▶持ち物 トレーニングウェア、室内用シューズ、タオル、飲み物 ※トレーニングウェア、室内用シューズを持っていない人はご遠慮ください。 ▶参加費 300円 ※別途入館料が必要です。 ▶申し込み 直接または電話で健康プラザわくわくランドへ ※当日は開始10分前までに受付にお越しください。 ※12月からボディサーキットの名称が「ラウンドフィットネス」に変更になりました。

## ⑪野菜教室

▶とき 1月26日(土)午前10時30分～午後0時30分 ▶ところ 2階ホール ▶内容 講話「冬野菜を使用した身体ポカポカメニューで寒い季節を乗り切ろう」 ▶定員 15人 ▶参加費 500円 ※別途入館料が必要です。 ▶申し込み 1月3日(木)から参加費を用意して、直接健康プラザわくわくランドへ

**売店もご利用ください!** 1階物販スペースでスイム用品、トレーニングウェアなどを販売しています。また2階ではおにぎり、パン、カップ麺などの軽食から菓子・飲料の販売をしています。 ※室内シューズの販売は行っていません。

1月の休館日/毎週水曜日、1日(火) ※3日(木)～5日(土)は短縮営業のため午後5時閉館です。 開館時間/午前10時～午後9時

**ご利用ください!** 市内循環バス“ぐるっとくん”平方循環・東西循環で「わくわくランド」下車



健康プラザわくわくランド



## 児童館アッピーランド 1月の催し

⇒児童館アッピーランド(☎779-7030・☎772-7972)

### ①つくってあそぼう

▶とき 1月5日(土)午後2～3時 ▶内容 遊べるおもちゃを作る ▶対象 幼児～小学生

### ②わんぱくひろば

▶とき 1月7日(月)午前11時10分～同50分 ▶内容 遊びの紹介と友達づくりのひろば ▶対象 3歳児

### ③やぎさん一座の手づくり紙芝居

▶とき 1月9日(水)午前11時～同30分

### ④よちよちひろば

▶とき 1月10日(木)午前10時30分～11時30分 ▶内容 絵本紹介と読み聞かせ ▶対象 0歳～1歳6カ月児

### ⑤レクゲームの日

▶とき 1月12日(土)午後2～3時 ▶内容 いろいろなゲームを楽しむ ▶対象 小学生

### ⑥ビデオ上映会

▶とき 1月12日(土)①午前11時～②午後2時～ ▶内容 童話や物語の上映

### ⑦こままし大会

▶とき 1月13日(日)午後2～3時 ▶内容 こま回しの大会で遊ぶ ▶対象 幼児～小学生

### ⑧いろいろシアター

▶とき 1月14日(祝)午後2～3時 ▶内容 シアターで歌遊びをする ▶対象 乳幼児～小学生

### ⑨よちよちひろば

▶とき 1月17日(木)午前10時30分～11時30分 ▶内容 遊びの紹介と友達づくりのひろば ▶対象 0歳児

### ⑩おはなし会

▶とき 1月19日(土)午後1時30分～2時 ▶内容 紙芝居やお話の読み聞かせ ▶対象 乳幼児～小学生

### ⑪シュッポの部屋

▶とき 1月20日(日)午後2～4時 ▶内容 電車のおもちゃで遊ぶ ▶対象 乳幼児～小学生

### ⑫かるた大会

▶とき 1月20日(日)午後2～4時 ▶内容 彩の国21世紀郷土かるたの大会 ▶対象 小学生以上

### ⑬にこにこひろば

▶とき 1月21日(月)午前11時10分～同50分 ▶内容 遊びの紹介と友達づくりのひろば ▶対象 2歳児

### ⑭けん玉であそぼう

▶とき 1月22日(火)午後4～5時 ▶内容 けん玉で遊ぶ ▶対象 幼児～小学生

### ⑮体験トランポリン教室

▶とき 1月26日(土)午前9時20分～正午 ▶内容 トラン

ポリン講師による指導 ▶対象 3歳以上 ▶定員 48人(当日、先着順に整理券を配布) ※動きやすい服装でおい

### ⑯おもちゃの病院

▶とき 1月27日(日)午後1～3時 ▶内容 壊れたおもちゃの無料修理(テレビゲームや縫いぐるみなどの繕い物を除く) ▶費用 部品交換が必要な場合は実費

### ⑰アッピーこども委員会

▶とき 1月27日(日)午後2～3時 ▶内容 児童館でやりたいことをみんなで出し合い、話し合う ▶対象 小学校高学年以上

### ⑱のびのびひろば

▶とき 1月28日(月)午前11時10分～同50分 ▶内容 遊びの紹介と友達づくりのひろば ▶対象 1歳児

### ⑲育児のあれこれおしゃべりほっとタイム

▶とき 1月31日(木)午前10時30分～11時30分 ▶内容 アドバイザーや保護者同士の情報交換 ▶対象 0～1歳児

### 【①～⑱共通】

▶申し込み 当日、直接児童館へ

### ⑳のびのびアートの日

▶とき 1月8日(火)午前10時30分～11時 ▶内容 画材を使いアートを楽しむ ▶対象 2歳以上

### ㉑造形クラブ

▶とき 1月19日(土)午後2時～ ▶内容 牛乳パックで帽子を作る ▶対象 小学生 ▶定員 20人

### ㉒折り紙教室

▶とき 1月26日(土)午後2～3時 ▶内容 「カニ」を折る ▶対象 市内に在住の幼児以上 ▶定員 30人(先着順)

### 【㉑～㉒共通】

▶申し込み 1月5日(土)午前9時から直接または電話で児童館アッピーランドへ

リトミック

～音に合わせて体を動かそう～

▶とき 1月22日～3月5日(2月19日を除く)の毎週火曜日(全6回) ▶対象 市内に在住の2歳6カ月以上 ▶定員 25組(先着順) ▶申し込み 1月7日(月)午前9時から直接または電話で児童館アッピーランドへ

1月の休館日/15日(火) 開館時間/午前9時～午後6時  
**ご利用ください!** 市内循環バス「ぐるっとくん」原市・上平循環で「アッピーランド」下車



# 児童館こどもの城 1・2月の催し

⇒児童館こどもの城(☎783-0888・☎781-4466)

①おしゃべりサロン  
▶とき 1月8日(火)午前11時~同30分 ▶内容 友達づくりや子育ての情報交換 ▶対象 0歳児と保護者

②折り紙教室  
▶とき 1月12日(土)午後2時~3時30分 ▶内容 「鬼」を折る ▶対象 市内に在住の人(小学2年生以下は保護者同伴) ▶定員 30人(先着順)

③おもちゃの病院  
▶とき 1月13日(日)午後1~3時 ▶内容 壊れたおもちゃの無料修理(テレビゲーム類や縫いぐるみなどの縫い物を除く) ▶費用 部品交換などが必要な場合は実費

④にこにこタッチ  
▶とき 1月15日(火)午前11時~同30分 ▶内容 友達づくりや親子遊び ▶対象 市内に在住の1歳児と保護者 ▶定員 30組(先着順)

⑤やぎさん一座の手づくり紙芝居  
▶とき 1月16日(水)午後2時~同30分

⑥バドミントンで遊ぼう  
▶とき 1月17・31日(木)午後4~5時 ▶内容 体育遊戯室でバドミントンをして遊ぶ ▶対象 市内に在住の小学3年生以上

⑦体験トランポリン教室  
▶とき 1月19日(土)午前9時20分~正午(午前9時5分から整理券を配布) ▶内容 トランポリン講師による指導、7人ずつ20分交代 ▶対象 3歳児以上小学生以下(小学2年生以下は保護者同伴) ▶定員 56人(先着順)

⑧わくわく工作  
▶とき 1月20日(日)午後2時30分~3時30分 ▶ところ 美術工芸室 ▶内容 ぱたぱた(変わりびょうぶ)を作る ▶対象 市内に在住の5歳児以上(小学2年生以下は保護者同伴) ▶定員 12人(先着順) ▶参加費 200円 ▶申し込み 1月7日(月)から直接または電話で児童館こどもの城へ



ぱたぱた(変わりびょうぶ)


⑨にこにこピョン  
▶とき 1月22日(火)午前11時~同30分 ▶内容 親子遊び ▶対象 市内に在住の2歳児と保護者 ▶定員 30組(先着順)

⑩将棋教室  
▶とき 1月27日(日)午後2~4時 ▶ところ 会議室1 ▶内容 公益社団法人日本将棋連盟公認棋道指導員の深澤國昭先生に将棋を基礎から習う ▶対象 市内に在住の小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴) ▶定員 20人(先着順) ▶申し込み 1月4日(金)から直接または電話で児童館こどもの城へ



⑪にこにこジャンプ  
▶とき 1月28日(月)午前11時~同30分 ▶内容 親子運動遊び ▶対象 市内に在住の3・4歳の未就園児と保護者 ▶定員 30組(先着順)

⑫おはなしの城  
▶とき 1月29日(火)午前11時~同30分 ▶内容 紙芝居やパネルシアター

【①~⑫共通(⑧、⑩を除く)】  
▶ところ 当日、直接児童館こどもの城で確認を ▶申し込み 当日、直接会場へ

●キッズ工作 

▶とき 2月2日(土)午後2時~3時30分 ▶ところ 美術工芸室 ▶内容 毛糸を使ってポンポン動物を作る ▶対象 市内に在住の小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴) ▶定員 20人(先着順) ▶申し込み 当日、直接会場へ

にこにこバースデー  

▶とき 2月7日(木)午前11時~同30分 ▶ところ 美術工芸室 ▶内容 親子で一緒に誕生日カードを作製(手形、身長・体重測定)して誕生会を楽しむ ▶対象 市内に在住で2月に3・4歳になる未就園児と保護者 ▶定員 10組(先着順) ▶申し込み 1月4日(金)~25日(金)に直接または電話で児童館こどもの城へ

1月の休館日/1日(祝)~3日(木)、10・24日(木) 開館時間/午前9時~午後6時

※毎週定期的に行う事業は、直接会場でご確認ください。  
※駐車台数に限りがありますので、来館はなるべく市内循環バスなどをご利用ください。

ご利用ください!市内循環バス「ぐるっとくん」平方循環で「こどもの城」下車



## つどいの広場 わんぱく城

⇒つどいの広場「わんぱく城」  
(今泉272、☎783-0888・☎781-4466)



▶利用日 毎週火・水・金曜日午前10時～午後3時 ▶対象 0～3歳の乳幼児と子育て中の保護者 ▶利用料 無料  
※利用には受け付けが必要です。▶ところ 児童館こどもの城1階

1月の催し ▶とき・対象・定員・内容 下表のとおり

催し名	とき	対象	定員	内容
①2歳だけの日	1月4日(金)午前10時～午後3時 (10時30分～11時/おたのしみ会)	2歳児と保護者	—	おしゃべりや子育ての情報交換 ※おたのしみ会は定員10組です。当日、直接わんぱく城で申し込んでください。
②1歳だけの日	1月11日(金)午前10時～午後3時 (10時30分～11時/おたのしみ会)	1歳児と保護者	—	
③0歳だけの日	1月18日(金)午前10時～午後3時 (10時30分～11時/おたのしみ会)	0歳児と保護者	—	
④家庭でできる 応急手当て	1月30日(水)午前10～11時	0～3歳児と保護者	10組 (先着順)	保健師による家庭でできる乳幼児のけが、病気の手当てや応急処置の話 ▶申し込み 1月9日(水)から直接わんぱく城へ ※電話での申し込みはできません。
⑤おひなさま作り	1月22日(火)午前10時～正午	0～3歳児と保護者	10組	かわいいおひなさまを作る ▶申し込み 指定の応募用紙(わんぱく城にある)で1月8日(火)～11日(金)に直接わんぱく城へ(1家族1枚) ※応募者多数の場合は抽選です。

## つどいの広場 あそぼうよ

⇒つどいの広場「あそぼうよ」  
(ニツ宮1156-3、☎・☎778-5102・子育て相談専用電話778-5103)

▶利用日 毎週火・水・木曜日(祝日を除く)午前10時～午後3時 ※正午～午後1時は昼食などに和室を開放しています。  
▶対象 乳幼児と子育て中の保護者 ▶利用料 無料(託児は1人300円) ※利用初回は登録が必要です。

1月の催し

▶とき・対象・定員・内容 下表のとおり ▶利用料 無料 ▶申し込み ②③④/直接または電話でつどいの広場「あそぼうよ」へ ※④の開催中だけ、一般の利用は午後からです。①⑤/当日、直接会場へ

催し名	とき	対象	定員	内容
①あかちゃんの日	1月10日(木)、16日(水) 22日(火)、31日(木) 午前10時～午後3時	乳幼児と保護者	—	主に赤ちゃんとお母さんが集まって交流したり、情報交換などをしたりする
②子育てサロン	1月15日(火) 午前10時～正午	子育て中の保護者	10組	子育てをされていて感じる嬉しいこと、楽しいこと、つらいことや大変なことなどの思いを話したり、人の話を聞いたりする(託児あり) ※参加には事前申し込みが必要です。
③マタニティの日 サロン「はぐはぐ」	1月9日(水) 午前10時～正午	妊産婦と子育て中の保護者	10組	お腹で育まれている新しい生命のこと、妊娠中の今の気持ち、お産エピソードなどをみんなで話す(託児あり) ※参加には事前申し込みが必要です。
④あそべる 学べるセミナー 「べるべる」	1月24日(木) 午前10時～正午	—	15組	子どもや子どものことについて学ぶセミナー テーマ「子どもと一緒に旅に出よう～大人も子どもも楽しめる旅行を企画しよう～」(託児あり) ※参加には事前申し込みが必要です。
⑤お誕生会	1月30日(水) 午前11時～	—	—	みんなで1月生まれの子を祝う

【育児相談】

とーくーむ 「どんぐり」	「あそぼうよ」開館日 または希望日	—	—	あなたの気持ちを一緒に考えたい談話相談室(託児あり) ※事前に予約が必要です。
-----------------	----------------------	---	---	---

## ギャラリーガイド

1 ↓ 9  
1 ↓ 30

### 市民ギャラリー

■全日本写真連盟埼玉デジタルアート支部作品展 1月10日(木)～16日(水)午前10時～午後6時(10日は正午から、16日は午後4時まで)

■写真クラブ上尾フォトサロン第25回サロン写真四季の彩り展 1月17日(木)～23日(水)午前10時～午後7時(23日は午後5時まで)

■第17回全日本写真連盟すいよう支部写真展 1月24日(木)～30日(水)午前10時～午後6時(24日は午前11時から、30日は午後5時まで)

### 市役所ギャラリー

▼退職公務員連盟作品展(絵画・習字・工芸作品など)  
1月9日(水)～15日(火)午前10時～午後5時(9日は正午から、15日は午後3時まで)

■第20回職員文化祭(絵画、華道、スクラップブックングなど) 1月22日(火)～29日(火)午前10時～午後5時30分



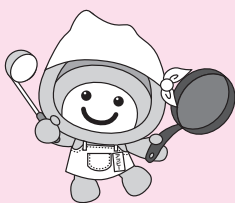
**申し込み方法**

申し込みは、直接または電話で受け付ける講座(教室)を除き、すべて「往復はがき」です。申し込み人は、往復はがきに講座(教室)名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、学校名・学年(小・中学生)を記入の上、申込日まで(必着)に各公民館へ。応募者多数の場合は抽選します。

対=対象 所=ところ  
定=定員 持=持ち物  
費=費用 申=申し込み

事業名	とき	内容	備考
<b>大石公民館</b> 〒362-0063 小泉747-8 ☎726-6615 FAX726-6616			
コミュニティ人権講座「孤立死とどう向き合うか」	1月24日(木)午後1時30分～3時	身近に孤立死が発生する中で地域や行政に何ができるのか、どう向き合えばよいのか、さいたま市の事例に学ぶ	対市内に在住か在勤の人 定80人 費無料 持筆記用具 申1月18日(金)までに直接または電話で
郷土料理教室	2月14・21日のいずれも木曜日(全2回) 午前9時～午後1時30分	埼玉や近県に古くから伝わる料理を作る 14日/五平餅、おっきりこみ、えびし 21日/しもつかれ、呉汁、はすよごし	対市内に在住か在勤の人 定20人 費1,500円(2回分の材料費) 持エプロン、三角巾、布巾2枚、持ち帰り用の容器 申1月29日(火)までに往復はがきで
<b>上平公民館</b> 〒362-0002 南75-1 ☎775-9308 FAX770-1102			
思わず笑顔! かわいいキャラ弁教室	2月1・8日のいずれも金曜日(どちらか1日) 午前10時30分～正午	いろいろな食材を使ってかわいい形作りのこつを学びながら、子どもが喜ぶキャラクター弁当を作る	対市内に在住か在勤の人 定各16人 費200円(材料費) 持エプロン、三角巾、布巾、筆記用具、弁当箱(400ミリ程度) 申1月21日(月)までに希望日を記入して、往復はがきで
<b>大谷公民館</b> 〒362-0044 大谷本郷949-1 ☎781-0892 FAX780-1113			
キャラ弁をマスターしよう	2月9日(土)午前10時～正午	食べやすく、バランスが良く、見ても楽しいキャラクター弁当が無理なく作れるこつを学ぶ	対市内に在住か在勤の人 定16人 費300円(材料費) 持エプロン、バンダナ、布巾2枚、弁当箱(子ども用)、ピンセット、眉切りばさみ、筆記用具 申1月28日(月)までに往復はがきで
人権講座～児童虐待・子どもの生きる権利を守るために～	2月7日(木)午前10時～11時30分	次代を担う全ての子どもの権利を擁護するために、児童虐待がなぜ起こるのかを学び、子どもを虐待から守るための方策を考える ※講座終了後に、オカリナの演奏があります。	対市内に在住か在勤の人 定60人(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ
男のパン教室	2月18・25日のいずれも月曜日(全2回) 午前9時30分～正午	18日/プチパン、マヨネーズパン 25日/アンパン、ミルクノット	対市内に在住か在勤の男性 定16人 費千円(材料費2回分) 持エプロン、バンダナ、布巾、筆記用具 申2月4日(月)までに往復はがきで

**お料理しませんか**



公民館では陶芸教室やフラワーアレンジメントなど、毎月さまざまな楽しい事業を開催しています。今月号の公民館主催事業の中から、料理教室を紹介します。

**郷土料理教室**

地元の人に教えてもらう、農家の家庭に古くから伝わる北関東・信州の郷土料理。食卓に伝統ある温かな手料理を並べてみてはいかがでしょうか。(大石公民館)

**男のパン教室**

男性を対象にしたパン教室。おいしいパンを作ったら、家族もびっくりすることでしょう。(大谷公民館)



手作りパン

**キャラ弁を作ろう!**

思わず笑顔がこぼれてしまうような、かわいいお弁当を作りませんか? ふたを開けた瞬間のお子さんの歓声が聞こえてきそう。

(上平公民館)



「思わず笑顔! かわいいキャラ弁教室」

(大谷公民館)



「キャラ弁をマスターしよう」



# 暮らし・彩り・公民館 1～3月

事業名	とき	内容	備考
<b>上尾公民館</b> 〒362-0017 ニツ宮750 (文化センター内) ☎775-0185 ☎776-7366			
第21回 上尾市新春将棋大会	1月26日(土)午前9時～午後4時30分	クラス別による将棋大会。 Aクラス/三段以上 Bクラス/二段と初段 Cクラス/1級以下 Jクラス/小・中学生 レディースクラス/女性(Jクラス・レディースクラスは実力により他のクラスへの参加可) ※プロ棋士山田久美さん(三段)による指導対局があります。 (実行委員会との共催事業)	☑市内に在住か在勤、在学または市内の将棋サークルに所属する人 定200人 費千円(中学生以下、レディースクラスは500円) 申1月14日(祝)までに希望クラス、棋力(段・級・なし)を記入して、往復はがきで
第43回 上尾市俳句大会	3月2日(土)正午～午後4時	俳句を愛好している人を対象に、封書による投句と開催日に出される季題での投句・選句・講評を楽しく体験する ※「応募の部」「当日の部」の入賞者を発表し表彰します。 (実行委員会との共催事業)	費応募の部/1組2句で80円切手6枚、2組4句の場合は80円切手12枚(2組まで応募可、申込時に同封) 当日の部/500円 申当季雑詠(冬、新年、春)、投句用紙に、楷書で作品(漢字にはふりがな)、住所、氏名または俳号、電話番号、サークル名、「当日の部」への参加の有無を記入し、80円切手を同封して、応募の部は1月24日(木)までに郵送で、当日の部は直接または電話で(当日だけの参加も可)
<b>平方公民館</b> 〒362-0059 平方905-1 ☎726-3446 ☎726-3991			
古典落語講座 ～話芸の魅力と江戸庶民の生活と暮らし～	1月19日(土)午後2時～3時30分(1時30分開場)	本職による生の落語を2席楽しみながら、江戸庶民の生き方や暮らしぶりを講話で学ぶ 落語/柳家さん若さん(二ツ目) 講話/三宅稜威夫さん(埼玉県落語振興会会長)	☑市内に在住か在勤の人 定80人(先着順) 費無料 持筆記用具 申当日、直接会場へ
人権講座 ～肩の力を抜いて子育てを楽しもう～	2月4日(月)午前10時～正午(9時30分開場)	誰にでも起こり得る子育ての問題を分かりやすく解説し、イライラ解消のヒントを楽しく学ぶ①CAPプログラムの紹介②人権③子どもへの声掛けや相談を受ける時のこつ	☑市内に在住か在勤の人 定80人(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ
<b>原市公民館</b> 〒362-0021 原市3499 ☎721-4948 ☎721-4946			
はらいちにほんごきょうしつ 原市日本語教室 3学期	1月11日～3月15日の毎週金曜日(全10回)午後7～9時	がいこくせきしみん にほんご ちいき 外国籍市民が日本語や地域のこと、日本の文化を学ぶ(マンツーマン方式)	☑市内に在住か在勤の外国籍市民 定20人(先着順) 費無料 申1月7日(月曜日)から直接または電話で(途中参加もできる)
ストレッチ体操教室	2月4～25日(2月11日を除く)の毎週月曜日(全3回)午後3時～4時30分	ボール、ベル、ベルダーの簡単な道具を使って行うストレッチ体操を学ぶ	☑市内に在住か在勤の人 定30人 費無料 持室内用シューズ、運動しやすい服装、飲み物、タオル 申1月24日(木)までに往復はがきで