

「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。

みんなで作る
みんなが輝くまち あげお



ageo

広報
あげお

2022
令和4年

No.1060

7
月号



もうすぐ夏休み
はじける笑顔!!



● 今月の表紙

今月の表紙は、大きなスイカを目の前にして笑顔になった子どもです。スイカを切り分けた後は、口いっぱい頬張っていました。夏休みを目前に、子どもたちはワクワクしていることでしょう。ことしは、夏の風物詩であるあげお夏まつりが3年ぶりに開催されます。徐々に日常が戻っていますが、引き続き新型コロナウイルス感染対策をして、夏のイベントを楽しんでください。

スポットライト



笑顔とありがとうの伝道師
多彩な顔を持つ「笑い文字普及協会」講師
菰田 恵子 さん(P.15)

市の人口・世帯



(令和4年6月1日現在)

23万367人

男／11万4,079人
女／11万6,288人
※前月より32人減

10万6,038世帯

※前月より95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



3 今月のイチ面

(仮称)子ども・子育て支援複合施設
愛称募集

4 市政ニュース

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金／健康保険証の利用申し込みと公金受取口座の登録によるマイナポイント申込開始／窓口負担割合見直しに伴い新保険証を2回郵送他

14 市民のひろば

まちかど特派員だより「歴史を楽しみ、暮らしを育む～富士と浅間～」／アップーNET／スポットライト〔菰田 恵子さん〕／読者の声／未来へすくすく！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〔春雨のピリ辛炒め〕

17 シティ情報

市民体育館の臨時休館／7月1日(金)からおくやみ窓口を開設／IKOKAカフェめぐりインスタグラムフォトコンテスト／上尾夏まつり／子ども消費生活講座他

29 図書館へようこそ

30 みんなあつまれ いっしょにあそぼ！

アップーランド／こどもの城／
ももこルーム／子育て拠点／
イベントカレンダー

32 保健センター通信

一歩ふみ出す健康づくり

34 8月の相談

ハイライト

35 Highlights 外国語情報コーナー

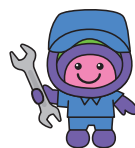
36 あげたて!NEWS

掲載記事は6月16日時点のものです。

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ご不明な点は、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。

クイズ

アップーを探そう！



右のアップーが
登場するのは？ページ？

正解者の中から抽選で5人に粗品を差し上げます。

応募方法

はがきかメールにクイズの答え、「広報あげお」の感想、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、7月22日(金)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。正解は8月号のこのコーナーに掲載します。前号の答えは「18」でした。

◆市役所開庁時間／平日8時30分～17時、(土)8時30分～17時(12～13時を除く)
◆土曜日開庁窓口／市役所本庁舎1階・2階(市民税課、納税課、障害福祉課、高齢介護課に限る)・5階(子ども支援課、子ども家庭総合支援センター、保育課に限る)の窓口、尾山台出張所、上尾駅出張所

(仮称)子ども・子育て支援複合施設

愛称募集



[募集期間]7月30日(土)まで(必着)

保育課 TEL 775-5044・FAX 774-5342
E s172300@city.ageo.lg.jp



市では、子育て関連施設が抱えるさまざまな課題を解決するため、保育所、つくし学園、発達支援相談センターを併設した複合施設を整備しています。3つの施設の交流により、子どもたちが多様性を認め合い、豊かな人間性が育まれることも期待されます。令和5年4月の開設に向けて、多くの人に親しみを持ってもらえるような愛称を募集しています。ぜひ、応募してください。

募集要項(抜粋)

対 市内に在住の人 **申** 7月30日(土)まで(必着)に施設の愛称、愛称の説明・理由、応募者の住所、氏名、年齢、電話番号を記入して郵送またはメールで保育課(〒362-8501本町3-1-1)へ **【注意事項】** 応募点数は、1人1点/応募作品は、自作かつ未発表のもの/第三者の著作権・商標権などの知的財産権を侵害しないもの/応募にかかる費用は応募者の負担とし、応募用紙などは返却しません ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



施設概要

【所在地】 壱丁目東22-1他 **【敷地面積】** 5,187.84㎡ **【構造】** 鉄骨造 **【階数】** 2階建て

保育所

子どもの保育を行い、心身の発達を図ります

対 生後57日以上
定 90人



つくし学園

発達に心配のある未就学児の療育・保育を行います

対 就学前の児童
定 70人

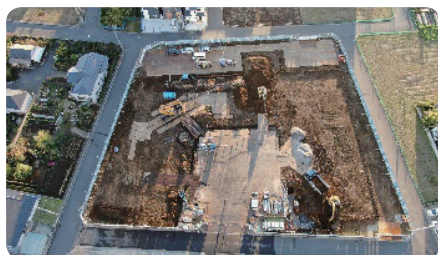
発達支援相談センター

子どもの発達に関する相談を受け付けます

内 発達相談、発達訓練、親子教室など



工事進捗



令和3年11月



令和4年3月



令和4年4月



「上尾市・伊奈町広域消防運営計画(案)」への意見を募集

消防総務課 ☎775-11500
☎775-12230

上尾市と伊奈町では、両市町の住民に、より良い消防サービスを提供できるように消防広域化の協議を行っている、令和5年4月1日(土)の実現を目指して「上尾市・伊奈町広域消防運営計画」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】7月1日(金)～31日(日) 【計画(案)・意見書の設置場所】消防総務課、各消防署・分署、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、市内に事務所・事業所・固定資産を有する人、利害関係者 【意見などの取り扱い】内容を検討し、策定の参考とする ※住所・氏名など個人が特定できる箇所を除き、意見と市の回答を市ホームページで公表します。個別には回答しません。

【提出方法】意見書に必要事項を記入して、直接か郵送(7月31日消印有効)またはファクス、メールで消防総務課(〒362-0013上尾村57、☎

コミュニティセンターの指定管理者を募集

市民協働推進課 ☎775-45339
☎775-00007

現在の指定管理期間(2年間)が、令和5年3月31日(金)で終了します。令和5年4月1日～令和10年3月31日の施設の管理運営を行う指定管理者(法人その他の団体)を募集します。

☎申請書(7月1日(金)以降に市ホームページからダウンロード)に必要な事項を記入して、8月22日(月)～26日(金)に直接、市民協働推進課へ ※詳しくは、募集要項をご覧ください。

市民体育館・平塚サッカー場の指定管理者を募集

スポーツ振興課 ☎781-8112
☎775-6608

利用サービスのさらなる向上を目的に、令和5年4月1日～令和10年3月31日の管理運営を行う指定管理者(法人その他の団体)を募集します。

☎申請書(7月1日(金)以降に市ホームページからダウンロード)に必要な事項を記入して、7月28日(木)、29日(金)に直接、スポーツ振興課へ ※詳しくは、募集要項をご覧ください。

5581000@city.ageo.lg.jp <

上尾・伊奈広域ごみ処理事業

環境政策課 ☎775-6925・☎775-9872

西貝塚環境センターが稼働開始から20年以上経過し老朽化しているため、平成30年度に「上尾市伊奈町ごみ処理広域化の推進に関する基本合意書」を締結し、現在、伊奈町と一部事務組合の設立に向けて、事業を進めています。今後は、令和15年度の新施設稼働に向けて下図のとおり事業を進める予定です。なお、新施設の供用開始時には、新たなごみの分別が必要となるため、事前の周知を含めた説明会や暫定的な実施を検討しています。

新たなごみ処理施設の建設と分別収集体制スケジュール

		R5	R10	R15
分別区分などの住民周知	分別区分・排出方法の決定	●		
	住民説明会の実施		●	
	広報・周知		■	
	新たな分別区分の暫定的実施			■
ごみ処理施設の建設	新たな分別区分の本格実施			■
	計画・調査など	■	■	■
	建設工事		■	■

本格実施
供用開始

※事業の進捗や社会情勢などにより、変動することがあります。

特別児童扶養手当の申請

障害福祉課 ☎775-5123
☎776-8872

一定の障害のある子どもを育てている人に支給される手当です。

☎ おおむね次の①～③のいずれかに該当する20歳未満の子ども(施設入所者・公的年金受給者を除く)を監護している父母または養育者(所得制限あり)①身体障害者手帳1～3

級・4級の一部の障害、または重度の内科的疾患がある ②療育手帳の判定がA・A・Bである ③精神障害などで①②と同程度である

【支給月額】重度／5万2,400円、中度／3万4,900円 ※申請は平日だけです。詳しくは、障害福祉課へ問い合わせください。



令和5年4月採用予定

市職員を募集

職員課
☎775-5112
☎775-9819

【試験内容】

面接試験の他、活字印刷文による教養試験・専門試験(職種による)・適性検査などを行います。

【第1次試験日(面接試験)】

8月18日(木)~20日(土) ※日時は申込締切後、個別にお知らせします。合格者は第2次試験として9月18日(日)に筆記試験を行います。高等学校卒業見込者は、試験日程などが異なるので受験案内で確認してください。

【申込方法】

7月29日(金)17時までに、市ホームページから電子申請 ※電子申請が困難な場合は、7月22日(金)までに職員課に連絡してください。 ※受験資格など詳しくは、受験案内(職員課、各支所・出張所、図書館本館にある。市ホームページからダウンロードも可)をご覧ください。消防士、学校給食調理員は申し込み方法などが異なるので市ホームページで確認してください。

【職種・採用予定人数】

職種	人数
一般事務	10人程度
一般事務(障害者)	1人
土木	4人
建築	1人
機械	1人
保育士	7人
栄養士	1人
消防士	15人
学校給食調理員	2人

特定保健指導は、生活習慣病にかかる危険度に応じて、医師、保健師、管理栄養士などと自分の生活に見合った目標を立て、生活習慣の改善に取り組みます。特定健診を受けて特定保健指導の対象となった人に「特定保健指導利用券」を郵送します。健康について一緒に考えましょう。

特定保健指導のご利用を

保険年金課 ☎78216494
☎77519827

国保・後期高齢者医療 傷病手当金の期間延長

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、9月30日(金)まで延長されました。

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

新型コロナワクチン関連情報

最新情報は市ホームページをご覧ください。

接種費用 無 料



市ホームページ

健康増進課

☎774-1411 ・ ☎776-7355

市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎0570-002-203 (毎日9~17時)

追加接種(4回目接種)情報

新型コロナワクチンを3回接種した60歳以上の人に順次接種券を送付します。 ※4回目接種を受けるためには、3回目接種から5カ月以上経過している必要があります。

基礎疾患がある18~59歳の人などの接種

1・2回目接種の際に基礎疾患などがあると申請をした人には、前回の申請に基づき接種券を送付します。4回目接種から新たに希望する人は、申請が必要です。 **対**基礎疾患がある人など **申**市ホームページの入力フォームへ入力またはコールセンターに電話か申請書(東・西保健センター、市役所1階、各支所・出張所にある)に必要な事項を記入して、直接か郵送またはファクスで西保健センター(〒362-0074春日2-10-33)へ



市ホームページ

接種券発送スケジュール

3回目接種日	4回目接種券発送日
1月27日まで	6月27日まで
1月28日~2月4日	7月4日(月)
2月5~11日	7月11日(月)
2月12~19日	7月19日(火)
2月20~25日	7月25日(月)

以降も同様に1週間ごとに発送します。

該当する基礎疾患など

次の①~⑭の病気や状態の人で、通院中または入院中の人 ①慢性の呼吸器の病気 ②慢性の心臓病(高血圧を含む) ③慢性の腎臓病 ④慢性の肝臓病(肝硬変など) ⑤インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病 ⑥血液の病気(鉄欠乏性貧血を除く) ⑦免疫の機能が低下する病気(治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍を含む) ⑧ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている ⑨免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患 ⑩神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害など) ⑪染色体異常 ⑫重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害が重複した状態) ⑬睡眠時無呼吸症候群 ⑭重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している場合) ※⑭に該当する人で手帳を所持している人は通院または入院していない場合も対象です

⑮基準(BMI 30以上)を満たす肥満の人

※BMIの計算方法 BMI = 体重kg ÷ (身長m)² ※BMIが30の目安:(1)身長170cmで体重87kg (2)身長160cmで体重77kg

⑯その他重症化リスクが高いと医師が認める人

問い合わせ先

健康被害 救済制度 西保健センター
☎774-1411 (平日8時30分~17時)

ワクチン全般

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
☎0120-761-770 (毎日9~21時)

ワクチン接種は強制ではありません。職場や周りの人などに接種を強制することや、接種の有無で差別的な扱いをすることのないようお願いします。

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

国民健康保険税 納税通知書を郵送

保険年金課 ㊟78216471
㊟77519827

国民健康保険に加入している人に「令和4年度国民健康保険税 納税通知書兼更正(決定)通知書」を、7月上旬に世帯主宛てに郵送します。また、令和4年度から、左表のとおり税率の改正を行いました。

【改正後の税率】

	所得割	均等割
医療分	6.8%	28,000円
支援金分	2.0%	11,000円
介護分	2.1%	15,000円
合計	10.9%	54,000円

後期高齢者医療保険料額納入 通知書を郵送

保険年金課 ㊟77515125
〔高齢者医療担当〕 ㊟77519827

後期高齢者医療保険料は、毎年、住民税の確定後に、被保険者本人と世帯主の所得に応じて算定します(本算定)。令和4年度の後期高齢者医療保険料額の決定通知書兼納入通

知書は、7月上旬に郵送します。

保険料は、全ての被保険者に賦課されます。保険料額は被保険者が等しく負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。保険料率は、2年ごとに改定があり、令和4・5年度の埼玉県は、均等割額(年額)4万4,170円、所得割率8・38%です。年間の保険料の限度額は66万円です。

第十一回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金

福祉総務課 ㊟77515118
㊟77519846

第十一回特別弔慰金の請求は、令和5年3月31日(金)までです。早めにご手続きをお願いします。㊟次の①～③の全てに該当する人 ①戦没者などの死亡当時の遺族 ②令和2年4月1日時点で「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける戦没者などの妻や父母などがいない ③戦没者の遺族に対する特別弔慰金支給法上の「戦没者等の遺族」のうち先順位の遺族1人 【支給の順位】(1)令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得 (2)戦没者などの子

戦没者などの父母、孫、祖父母、兄弟姉妹 (4)①～③以外の戦没者などの三親等内の親族(甥、姪などで戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人

【支給内容】額面25万円、5年償還の記名国債 【請求期間】令和5年3月31日まで ㊟直接、福祉総務課へ ※詳しくは、福祉総務課へお問い合わせください。

児童扶養手当の申請・ひとり親家庭等医療費の助成

子ども支援課 ㊟77516819
㊟77415342

■児童扶養手当

父または母と生計を別にしている児童を育成している家庭の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図るための制度です。㊟おおむね次の①～⑦のいずれかに該当し、18歳の誕生日の属する年度末までの児童(一定の障害がある児童の場合には20歳未満まで)を監督・保護・養育している父または母もしくは養育者(所得制限など一定の要件あり) ①父母が離婚した ②父または母が死亡した ③父または母が重度の障害の状態にある ④父または母に1年以上遺棄されている ⑤父または母が裁判所からドメスティックバイ

オレンス(DV)保護命令を受けた ⑥父または母が法令により1年以上拘禁されている ⑦母が婚姻によらず出産した 【支給額】左表のとおり

【支給額(月額)】

児童数	全部支給	一部支給
1人	43,070円	43,060～10,160円
2人	10,170円	10,160～5,090円
3人以上	6,100円	6,090～3,050円

■ひとり親家庭等医療費

医療費の一部を支給することで、ひとり親家庭などの生活の安定と自立を支援し、その福祉の増進を図るための制度です。㊟次の(1)(2)のいずれかに該当する人(所得制限や年齢要件などあり) / (1)児童扶養手当受給資格者(前記①～⑦に該当する人) (2)(1)以外のひとり親家庭の父または母もしくは養育者と児童 【助成額】入院・外来などの各医療保険制度の自己負担額と入院時食事療養標準負担額の2分の1 ※児童扶養手当とひとり親家庭等医療費助成の申請に必要な書類は、申請者の状況によって異なります。事前に子ども支援課に問い合わせください。



夏の風物詩

毎年、この時期になると、JR上尾駅やJR北上尾駅周辺のプランターに色とりどりの花が咲いています。

これは「花いっぱい運動」という活動で、ボランティアの皆さまが植えてくださったものです。私も参加させていただき、土の掘り方や、苗の植え方を丁寧に教わりながら、ハワイや沖縄など暑い地域で咲く花として有名な「ハイビスカス」と、夏の太陽の下でも、元気に咲いてくれるかわいらしい色合いの「ポチュラカ」を植えました。久しぶりの開催ということもあり、参加された皆さまのうれしそうに植え込み作業をしている姿が印象に残りました。

市の顔となる駅周辺を花で飾ることは、明るさと憩いを与えてくれています。車窓からも見るこ



ハイビスカスの植え込み

とができますので、その華やかさに、市民の皆さまはもちろん、多くの来訪者に、大変喜んでいただいています。

どちらの花も、これから暑い夏に向け、季節が感じられる花として鮮やかに咲き誇ると思いますので、ぜひ、皆さまもゆっくりご覧になってみてください。

今年は、各種イベントが徐々に再開され、上尾を代表する夏の風物詩「上尾夏まつり」も3年ぶりに開催されます。心待ちにされていた皆さまも多いと思います。体調管理に十分留意いただき、マスクの着用や、こまめな手指消毒など感染対策をして楽しみましょう。

市長 富士山 稔

金婚式典・ダイヤモンド婚式典

高齢介護課 ☎775-5124・☎776-8872

金婚(結婚50年)とダイヤモンド婚(結婚60年)の夫婦を祝福し顕彰するため、合同式典を行います。時 10月15日(土)11~13時(開場/10時30分~) ※申込者数により午前・午後の2部制となる場合があります。
所文化センター 対4月1日から届出書を提出する日まで、夫婦共に引き続き市内に住所があり次の(1)(2)のいずれかに該当する夫婦 (1)金婚/昭和47年中に結婚した (2)ダイヤモンド婚/昭和37年中に結婚した ※結婚記念日(入籍日、結婚式など)としている日付が対象年中であれば対象です。証明書などは不要です。 ※過去に対象となっていて、まだ届け出をしていない夫婦も対象です。 印金婚・ダイヤモンド婚事業対象者届出書(高齢介護課、各支所・出張所にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入して、8月12日(金)までに直接か郵送またはファクスで高齢介護課(〒362-8501本町3-1-1)か、直接各支所・出張所へ ※送迎バスの利用を希望する人は、「送迎バス利用申込書」も提出してください。バス停留所は右表のとおりです。バスの利用は先着順のため、満席の場合は利用できません。

【送迎バス停留所】

東側停留所		西側停留所	
①原市・瓦葺便	原市五区公民館前	③大谷・平方便	大谷支所
	原市集会所		らぼーる上尾入口
	尾山台出張所		平方支所
	瓦葺保育所前		西上尾第二団地(ロータリー)
	原市団地北口		文化センター
	沼南駅前(駅ロータリー)		
②上平便	上新町	④大石便	諏訪神社前
	文化センター		西消防署前
	上郷集会所		西上尾第一団地(ロータリー)
	しらこぼと保育所前		浅間台大公園(北側バックネット付近)
	出荷所前(菅谷1丁目)		井戸木広場
	上平支所		文化センター
東部浄水場南		※時刻は申込者へ通知します。停留所・運行ルートは、申し込み状況により変更します。帰りのバスは、式典終了後に文化センターから出発します。	
文化センター			

国民年金保険料免除制度・納付猶予制度

保険年金課 07755137
077519827

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合は、保険料の納付が免除・猶予になる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」を申請してください。

■保険料免除制度

保険料の全額が免除される「全額免除」と保険料の一部が免除される「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」があります。 ① 次の①～⑦のいずれかに該当する人(学生を除く) ①本人・配偶者・世帯主の前年の所得が一定額以下 ②天災や失業などにより納付が著しく困難 ③生活保護法による生活扶助以外の扶助などを受けている ④地方税法上の障害者または寡婦(主)で、前年の所得が一定額以下 ⑤東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴う被災者 ⑥特別障害給付金を受けている ⑦矯正施設に入所している人で、前年の所得が一定額以下

■納付猶予制度

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

■共通事項

【承認の効果】(1)承認期間は老齢基礎年金の受給に必要な期間に含まれる(2)障害・遺族基礎年金の受給対象期間になる ※保険料の一部を免除された場合、免除後の保険料を納付しない月は「未納期間」になります。(3)年金額の一部反映される ※納付猶予制度は、年金額への反映はありません。【申請できる期間】申請日の2年1ヵ月前から令和5年6月分まで ④ マイナンバーカード(または記載事項に変更がない通知カードと自動車運転免許証などの本人確認ができる物)、年金手帳または基礎年金番号通知書、雇用保険の受給資格者証や離職票の写し(申請理由が失業の場合) ⑤ 直接、保険年金課または各支所・出張所へ ※継続審査の対象でない人は、毎年申請が必要です。

● 追納 承認期間の保険料は10年までさかのぼって納付できます。 ※3年度目を経過した期間の追納には加算金が付きます。 ⑥ 直接、保険年金課へ



特別給付金

▶低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親以外の子育て世帯分)

子ども支援課 0775-5120
0774-5342

低所得の子育て世帯を支援するため、給付金を支給します。 ※出生などを除き、すでにひとり親世帯分の給付金を受け取っている人は対象外です。 ※税が未申告の場合は、支給対象にならない可能性があります。 ⑦ 令和4年度分の住民税均等割が非課税で、次の①～⑤のいずれかに該当する人 ①令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当受給者 ②令和4年4月1日～令和5年2月28日に出生、または新たに児童を養育して児童手当の認定を受けた(国内転入などを除く) ③令和4年5月～令和5年3月分の特別児童扶養手当の認定を受けた ④令和4年3月末時点で平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれの児童だけを養育しているまたは令和4年4月1日以降に新たに当該児童を養育した ⑤公務員で令和4年4月分の児童手当受給者 ※ドメスティックバイオレンス(DV)被害で避難している人は子ども支援課に相談してください。【支給額】対象児童1人につき5万円 【支給

日】審査終了後に随時支給 ⑧ ①～③/申請不要 ④⑤/申請書(子ども支援課にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要な事項を記入して、直接または郵送で子ども支援課(〒362-8501本町3-1-1)へ ※①～⑤のいずれかに該当する新型コロナウイルス感染症の影響で令和4年1月以降に家計が急変し、令和4年度の住民税均等割が非課税相当と認められる人も対象となります。 ※低所得のひとり親世帯分の給付金については、市ホームページをご覧ください。

▶住民税非課税世帯等臨時特別給付金

住民税非課税世帯等臨時特別給付金コールセンター
0775-3548(平日9～17時)

令和4年度住民税非課税世帯などに対して1世帯当たり10万円を給付します。 ⑨ 次の①②のいずれかの世帯 ①令和4年6月1日時点で世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税 ②令和4年1月以降、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入が急変し、世帯全員の年収見込額が、住民税均等割非課税水準以下 ※世帯全員が、住民税が課税されている他の親族などの扶養を受けている場合は対象外です。 ⑩ ①届いた確認書を返送 ②直接、受付窓口(7月22日(金)まで市役所納税課前、7月25日(月)から1階101会議室)へ ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

介護保険負担限度額認定の更新申請

高齢介護課 ☎77516473
☎77618872

介護保険負担限度額認定の対象になる人は、介護保険施設サービスと短期入所サービスを利用する際、食費と居住費の負担が軽減されます。現在認定を受けている人は、7月31日(日)で有効期限が切れるため、引き続き認定を希望する場合は、再度申請が必要です。 ※申請日を含む月の1日から適用になります。 **【要**

介護認定・要支援認定のある人で所得要件などの条件に当てはまる人 ※令和3年8月～令和4年5月に認定を受けている人には、7月上旬までに更新申請案内と申請書を郵送します。 ※詳しくは、更新申請案内をご覧ください。 **【申**申請書に必要事項を記入し、関係書類を添えて、郵送で高齢介護課(〒362-8501本町3-1-1)へ

新型コロナウイルス感染症に伴う介護保険料の減免

高齢介護課 ☎77515127
☎77618872

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少したことなどにより介

護保険料の納付が困難な場合は、減免を受けることができます。 **【新**

新型コロナウイルス感染症により世帯の主たる生計中心者が次の①②のいずれかに該当する人 ①死亡または重篤な傷病を負った ②事業収入など(不動産収入、山林収入、給与収入など)の減少が見込まれ、次の(1)(2)の全てに該当する (1)事業収入等のいずれかの減少額(保険金、損害賠償など)により補填されるべき金額を控除した額が前年の10分の3以上 (2)減少が見込まれる事業収入などに係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下 **【減免対象】**令和4年4月1日～令和5年3月31日の間に納期限が到来するもの **【減免額】**①免除 ②計算により減額または免除 ※詳しくは、高齢介護課に問い合わせてください。



健康保険証の利用申し込みと 公金受取口座の登録による

行政経営課 ☎775-3963
☎776-8873

マイナポイント申込開始

マイナンバーカードの健康保険証としての利用申し込みと公金受取口座の登録によるマイナポイント(各7,500円相当)の申し込みが、6月30日(休)(システムメンテナンスにより開始時間は未定)から開始されます。 **【新】**9月30日(金)までにマイナンバーカードを交付申請した人(既に持っている人も含む)

●マイナポイント予約・申込支援ブース **【新】**令和5年2月28日(火)までの(月)～(土)8時30分～17時(6月25日(土)～29日(火)、システムメンテナンス日、閉庁日を除く) **【所】**市役所1階市民ホール **【持】**マイナンバーカード、利用者証明用パスワード(4桁)、申し込みをする決済サービス事業者が指定する決済サービスIDとセキュリティコード、公金受取口座として登録する金融機関名・店舗名・預貯金種別・口座番号・口座名義人氏名の分かる物 ※マイナポイントの申し込みが可能な決済サービスは、総務省マイナポイント特設サイト(☎<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>)をご覧ください。 ※決済サービスによっては、マイナポイント申し込み前に事前登録が必要です。事前登録は支援ブースでは行えません。

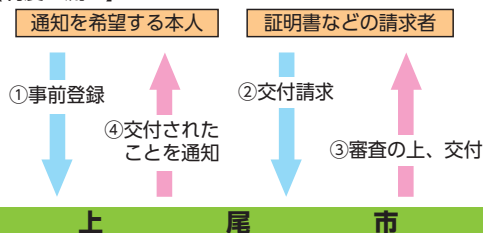
本人通知制度

～不正取得を防止するために～

市民課 ☎775-5128・☎775-9827

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

【制度の流れ】



新型コロナウイルス感染症に伴う 国民年金保険料の免除

保険年金課 ☎7755137

☎77519827

大宮年金事務所 ☎65213399

ねんきん加入者ダイヤル

☎057010031004

新型コロナウイルス感染症の影響で所得が減少した人は、申請により保険料の納付が免除・猶予となる場合があります。【例】次の①②の全てに該当し、失業や事業の休廃止などに準ずる者と認められる人 ①令和2年2月以降に、感染症の影響で収入が減少 ②令和2年2月～令和4年12月の所得見込額が一定額以下 ※学生納付特例についても、同様の制度があります。詳しくは、保険年金課または大宮年金事務所へ問い合わせてください。【申請できる期間】申請日の2年1カ月前～令和5年6月分 【図】マイナンバーカード（または記載事項に変更がない通知カードと自動車運転免許証などの本人確認ができる物）、年金手帳または基礎年金番号通知書、所得見込額の内容を明らかにできる物 【申請先】接、保険年金課 または大宮年金事務所へ



新型コロナウイルス感染症の影響（収入減少、死亡・重篤な傷病）による国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の減免

保険年金課（国保資格・課税） ☎782-6471

（高齢者医療） ☎775-5125

☎775-9827

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

【減免対象】令和4年度分で、納期限（年金天引きの場合には年金の支払日）が4月1日～令和5年3月31日（金）に設定されている保険税・料 【減免額】①全額 ②減免対象保険税・料額（ $A \times B \div C$ ）に減免割合（下表参照）をかけた金額 ※主たる生計維持者の事業などの廃止や失業の場合の減免割合は、前年の合計所得金額に関わらず、減免対象保険税・料額の全部となります。

【図】

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

【表】

主たる生計維持者の前年合計所得金額	減免割合
300万円以下	10分の10
400万円以下	10分の8
550万円以下	10分の6
750万円以下	10分の4
1,000万円以下	10分の2

※主たる生計維持者の前年合計所得金額に応じて決まります。

【必要書類】①医師による死亡診断書または診断書などの写し ②収入減少の根拠になる収入の分かる物（給与明細書、預金通帳、帳簿など）の写し、廃業等届出書や離職証明書など（新型コロナウイルス感染症の影響で事業の廃業や失業をした場合）、確定申告書類の控えの写し 【減免申請書】（保険年金課にある。市ホームページからダウンロードも可）、減免に係る申告書（国保だけ）、収入状況報告書（後期だけ）に必要事項を記入し、必要書類を添えて、直接または郵送で保険年金課（〒362-8501本町3-1-1）へ 【申請期間】国民健康保険税納税通知書・後期高齢者医療保険料額納入通知書が届いてから、納期限日まで ※令和3年分の所得が未申告の場合は、確定申告または住民税申告が必要です。 ※詳しくは、保険年金課にお問い合わせください。

介護保険負担割合証を郵送

高齢介護課 ☎77516473
77618872

要支援・要介護認定などを受けている人に、8月以降の介護保険負担割合証(うぐいす色)を郵送します。介護保険サービス利用時の負担割合が記載されているので、担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)に必ず提示してください。【負担割合】
3 割負担/本人の合計所得金額が20万円以上で、年金収入とその他の合計所得金額の合計が単身で340万円以上または65歳以上の人が2人以上いる世帯で43万円以上の人 2 割負担/次の①②のいずれかに該当する人
①本人の合計所得金額が160万円以上20万円未満で、年金収入とその他の合計所得金額の合計が単身で280万円以上または65歳以上の人が2人以上いる世帯で340万円以上 ②本人の合計所得金額が20万円以上で、年金収入とその他の合計所得金額の合計が単身で280万円以上340万円未満または65歳以上の人が2人以上いる世帯で340万円以上43万円未満 1 割負担/次の①②のいずれかに該当する人 (1) 40~64歳 (2) 65歳以上で市民税非課税 (3) 生活保護受給者 (4) 3割・2割負担以外

65歳以上の人に
介護保険料納入通知書を郵送

高齢介護課 ☎775-5127
FAX776-8872

65歳以上(第1号被保険者)の人に「介護保険料納入通知書(介護保険料額決定通知書)」を7月上旬に郵送します。介護保険料の納め方は、特別徴収(年金天引き)と普通徴収(納付書または口座振替)があり、年額18万円以上の年金(老齢基礎年金・退職年金・遺族年金・障害年金)を受給している人は、原則として年金天引きとなります。※具体的な納め方は、同封のしおりをご覧ください。納付で困ったときは、高齢介護課に相談してください。なお40~64歳の人(第2号被保険者)は、加入している健康保険の保険料(税)と一緒に納めることになっています。詳しくは下表を参照してください。

【介護保険料の納付方法】

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

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



■介護保険料Q & A

Q 介護保険料は、納めなければなりませんか？

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

Q 介護保険料はどのように決定されますか？

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

Q 年度の途中で介護保険料が上がる(下がる)のはなぜですか？

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

Q 年金天引きされていますが、口座振替に変更するにはどうすればいいですか？

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

限度額適用認定証の申請

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

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

■国民健康保険加入者

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

○更新手続き○

既に認定証を持っている人は、認定証の有効期限が7月31日(日)です。更新手続きは7月1日(金)から受け付けます。

■後期高齢者医療制度加入者

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

○更新手続き○

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

【限度額適用認定証を提示した場合の自己負担限度額】

(70歳未満)

区分*1	限度額	入院時食事代(1食当たり)
ア 所得901万円超	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	460円*2
イ 所得600万円超901万円以下	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	
ウ 所得210万円超600万円以下	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	
エ 所得210万円以下	57,600円	
オ 住民税非課税世帯	35,400円	210円*3

(70歳以上と後期高齢者医療制度加入者)

区分	外来限度額	入院限度額	入院時食事代(1食当たり)
現役並みⅢ 課税所得690万円以上 (認定証は不要)	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%		460円*2
現役並みⅡ 課税所得380万円以上 690万円未満	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%		
現役並みⅠ 課税所得145万円以上 380万円未満	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%		
一般 課税所得145万円未満等 (認定証は不要)	18,000円	57,600円	
低所得者Ⅱ*4	8,000円	24,600円	210円*3
低所得者Ⅰ*5		15,000円	100円

※1 所得とは、「基礎控除後の総所得金額等」のことです。

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

※3 入院日数が90日を超えた後は、申請により160円になる場合があります。

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

※5 (国保) 同じ世帯の世帯主および国保被保険者の全員が住民税非課税で、その全員の所得が0円である世帯の人。
(後期) 同じ世帯の全員が住民税非課税で、その全員の所得が0円である世帯の人 ※(国保)(後期)のいずれも年金の所得は控除額を80万円として計算、給与所得は給与所得控除に加え10万円を控除した額です。

後期高齢者医療制度

窓口負担割合見直しに伴い新保険証を2回郵送

保険年金課 ☎775-5125
 (高齢者医療) ☎775-9827
 県後期高齢者医療広域連合
 コールセンター ☎0120-085-950
 (平日8:30~17:15(11月30日(水)まで))

今年度は窓口負担割合の見直しのため、被保険者全員に2回保険証を簡易書留で郵送します。【1回目】7月中旬～下旬/8月1日(月)～9月30日(金)有効の保険証 【2回目】9月中旬～下旬/10月1日(土)～令和5年7月31日(月)有効の保険証
 ※一部の人は有効期限が異なります。有効期限が過ぎた保険証は、保険年金課または各支所・出張所へ返却するか、はさみなどで切って処分してください。

■負担割合

保険証には、医療機関などで受診する際の窓口負担割合が記載されています。世帯の窓口負担割合は、75歳以上の人※1の令和3年中の課税所得※2や年金収入※3をもとに、世帯単位で判定します。(表1・図1参照)。現役並み所得者(3割負担)でも、収入を考慮した再判定の基準が適用されています(表2参照)。令和4年からは申請書の提出は不要です。

【表1】9月30日までの窓口負担割合の判定

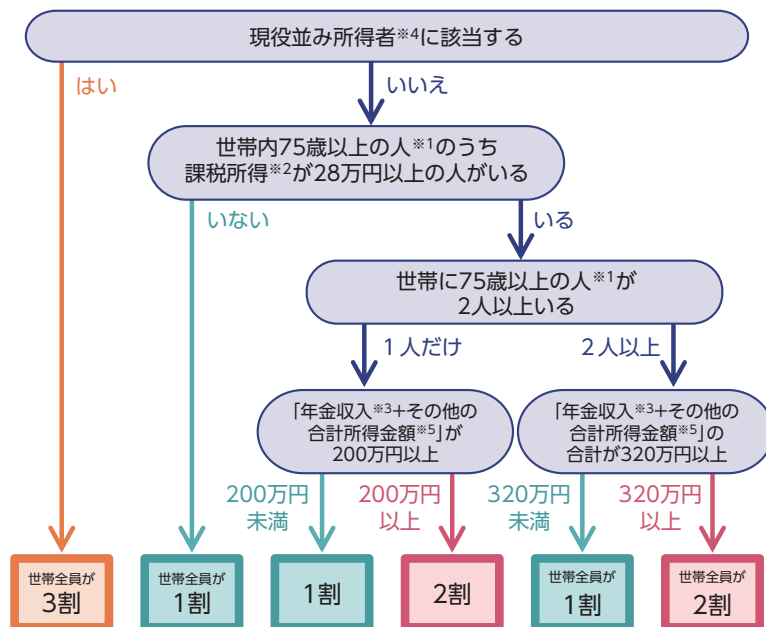
令和4年度住民税課税所得	窓口負担の割合
同じ世帯の被保険者全員が145万円未満	1割
同じ世帯の被保険者のいずれかが145万円以上	3割(現役並み所得者)

【表2】現役並み所得者の窓口負担割合の再判定基準

世帯の状況	必要経費などを差し引く前の収入額の合計	窓口負担の割合	
		(9月30日まで)	(10月1日から)
被保険者が2人以上	被保険者の収入額合計が520万円未満	1割	2割もしくは1割
被保険者が1人	383万円未満		
被保険者が1人(同一世帯内に70~74歳の人がいる)	他の世帯員(70~74歳の人)を含めた収入が520万円未満		

【図1】10月1日からの窓口負担割合の判定

※10月以降の負担割合は、9月頃に判定します。



※1 75歳以上の人、65~74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた人です。
 ※2 課税所得とは住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除(基礎控除や社会保険料控除など)を差し引いた後の金額)です。
 ※3 年金収入に遺族年金や障害年金は含みません。
 ※4 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の人です。
 ※5 その他の合計所得金額とは事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除などを差し引いた後の金額のことです。

■窓口負担割合が2割となる人への負担を抑える配慮措置

時10月1日～令和7年9月30日 内窓口負担割合の引き上げに伴う外来医療の負担増加額を1カ月当たり3,000円までに抑える(入院医療費は対象外) ※配慮措置の適用で払い戻しとなる人には、後日、事前に登録されている口座へ高額療養費として払い戻します。 今 回の変更で窓口負担割合が2割となった人

詐欺に注意

書類は必ず郵送します。電話や訪問で口座情報の登録をお願いすることや、ATMの操作をお願いすることはありません。

地域密着、身近な話題を体験取材!

まちかど

特派員だより

歴史を楽しみ、暮らしを育む 〜富士と浅間〜

ゴールデンウィーク最終日、薄曇りの空の下、市内の人造ミニ富士山「富士塚(浅間塚)」を巡りにポタリングをしました。5年前の『広報あげお』上尾歴史散歩35「初山と浅間塚」の記事をガイドに、4つの塚をめぐる予定です。まずは、大谷地区戸崎の浅間塚に到着です。

次は、平方地区の小塚浅間塚。荒川左岸の崖上にあります。近くの河床から古墳時代の銅鏃が見つかっています。古墳の再利用でしょうか？小字名「おつか」が気にかかります。

3つ目は、元々上町2丁目にあったものを移転した氷川神社の浅間塚です。

最後は、浅間台・浅間塚です。上尾歴史散歩の記事どおり跡形はありませんが、近くに解説板が立っていることを発見しました。

これらの4つの浅間塚のある場所の小字名を調べてみると、小塚浅間塚以外は、いずれも「浅間」「浅間前」「浅間台」で、浅間塚の存在が名付けの基であることが分かります。

長い歴史と文化の中で幾重にも彩られた上尾らしい景色を、明日をつくる上尾っ子の原風景として持続させるまちづくりがきつとあるように思います。



大石地区 いのうえはじめ 井上肇さん

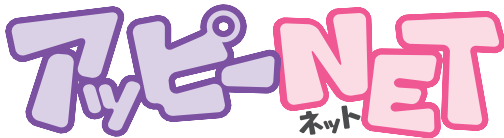


市指定有形民俗文化財「戸崎の浅間塚」



戸崎浅間神社の初山行事の案内板

市民の情報交流スポット



広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873

おいでください

- ノイエ&SnowWhite合同演奏会 7月24日(日)14:00~16:00、響の森桶川市民ホール 定650人 費800円 当日 下☎776-1504(21:00まで) **ひと言!** 混声から子どものコーラスまでどうぞお楽しみください。
- 鈴虫!無料!差し上げます! 7月31日(日)10:00~12:00、文化センター・8月7日(日)10:00~12:00、富士見小学校 当日 渡邊☎090-2178-0626 **ひと言!** 鈴虫を差し上げます。虫の声をお楽しみください!

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。



いきいきサークル

- バランスボールサークルfanta 毎月1~2回(土)10:00~12:00、原市民館 ☎1回1,000円 田幡☎fanta.cocoa.ball@gmail.com **ひと言!** 肩凝り腰痛の解消に!一緒にリフレッシュしましょう。
- レインボーキッズ 毎月2~3回(日)12:00~15:00、大石公民館 ☎小学2~6年生 費1回500円(入会金1,500円)スポーツ保険含む 山澤☎090-4759-5808 **ひと言!** 楽しくバドミントンを始めてみませんか!
- 上尾新音楽の会合唱団 毎月2回(土)14:00~16:00、コミュニティセンター

- ☎月額2,000円(入会金1,000円) 田野宮☎080-4298-0714 **ひと言!** 初心者大歓迎! オペラの合唱などを一緒に歌いましょう。
- 卓球サークル金曜会 毎週(金)12:00~15:00、市民体育館 ☎月額1,200円(入会金1,000円) 田下部☎090-2227-4260(9:00~18:00) **ひと言!** 皆で楽しく体力増強をしましょう。初心者、女性大歓迎。
- 丸山公園絵画会(アートベル絵画会) 毎月第2・4(金)13:00~16:00、自然学習館 ☎月額5,000円(入会金2,000円) 栗田☎726-0758 **ひと言!** 小学生~大人受験生OK。楽しむ事で成長有磨けば光る。

スポットライト

～人・仲間～



こもだ
菰田

けいこ
恵子さん
(原市在住)

SPOT LIGHT
The life of a great person

自らを「笑顔とありがとうの伝道師」とう笑顔で話すのは「笑い文字普及協会」認定講師の菰田恵子さんです。

菰田さんは、笑い文字の書き方の講師を務める他、パソコン教室のインストラクターや、タブレット端末を活用した脳トレ講座の講師など多彩な顔を持っています。その原動力は「好奇心を大切にし、新しいことにチャレンジする気持ち」と話します。「興味を持ったなら、まずやってみる。やってみたら次は、一生懸命やってみる」一生懸命やってみると、次から次へと新しい発見があり、好奇心がさらに広がっていくそうです。

笑い文字との出会いは、その好奇心がきっかけで広がった脳トレ講師の仲間から。持ち前の好奇心を発揮し、気付けば筆を手にしていました。

笑い文字とは、満面の笑顔の筆文字をいい「書いて半分、渡して完成」とのことです。菰田さんは、「ありがとう」と自ら書いたポストカードを常に持ち歩き、街で出会った親切にしてくれた人、お店で丁寧な接客をしてくれた人などに渡すよ



笑い文字で「ありがとう」と書く菰田さん

笑顔とありがとうの伝道師

多彩な顔を持つ「笑い文字普及協会」講師

うに心掛けています。「書いた人も、もらった人もその瞬間に自然と笑顔になります。練習でもなんでも書いたら渡す。すると、ありがとうが返ってくる。ありがとうが返ってくると、自分もうれしいし、その家族や周りの人もうれしい」と渡すことから笑顔とありがとうの循環が始まるそうです。その循環を広めていきたいとの思いから、新たな顔として選んだのが笑い文字の講師でした。

近年、マスクで表情が見えなかったり、直接会って会話することができなかつたりと、コミュニケーションの形が変わってきています。笑い文字を手渡すことは、人の温もりが感じられる新たなコミュニケーションツールとなるのではないかと確かな手応えがあるそうです。

「ありがとうを渡すために、ありがとうを探してしまいます。気が付くと、人の欠点に目がいかなくなりました。当たり前前と比べていることに素直に感謝ができるようになりまし」そう語る、菰田さんの顔は、笑い文字を体現した柔らかく優しい表情に映りました。たくさんの人に、笑顔とありがとうの輪を広げてく

れる「笑顔とありがとうの伝道師」の今後のさらなる活躍に期待します。



読者の声

「クイズ アッピーを探そう！」(2ページ参照)で寄せられた『広報あげお』への感想・意見を紹介します。今月は6月号です。

⇒ 広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873 ※内容は一部要約しています。



あげお観光情報 2022-2023市観光協会 推奨料理が決定！

- 市観光協会推奨料理が掲載されていましたが、一つも食べたことがありませんでした。近いうちに食べに行こうと思います。(30代)
- 人気のラーメン屋さんも選ばれていました。市観光協会推奨料理決定したことうれしかったです。(40代)

飲食で上尾を盛り上げるため、今年度から始まりました。ぜひ、ご賞味ください。



イチ面 2022上尾シティハーフマラソン

- ことしはシティハーフマラソンがあるとのことで今から楽しみです。(50代)
- 久々のシティハーフマラソン開催です。しっかりと準備をし、完走を目指します。(30代)

上尾シティハーフマラソンは、3年ぶりの開催です。応援する際は、新型コロナウイルスの感染対策をお願いします。



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



未来へ
すくすく!

わが家の アイドル



申し込み

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。 ※キャラクターの映っている写真はご遠慮ください。



妹思いの優しいお姉ちゃん
と、お姉ちゃんが大好きな
妹です。二人いつまでも仲
良く、元氣いっぱい大き
なあれ!

あやま いと
青山 依音ちゃん 優多ちゃん 瓦葺
R2.8.11生(1歳) H29.11.17生(4歳)



2月3日の節分の日に産ま
れて一年!これからも家
に福を呼んでね!

なかせ こあきと
中世古 爽斗くん 瓦葺
R3.2.3生(1歳)



初節句。おめかしして家族
でお祝い!これからも思
出をたくさん作ろうね!

たなか ささき
田中 喜咲ちゃん 本町
R3.10.15生(8カ月)



寝返りができました!毎日
幸せがありがとう!!大好き
だよ!ママの宝物♡

ささき あお
佐々木 葵くん 小敷合
R3.12.21生(6カ月)

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!

『広報あげお』に自分の作品を載せてみませんか? 『見て魅て!私のミュージアム』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が写真プリント、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。

たなか
野乃夏さん (上尾小3年)



私は、虫が好きです。みつばちは、春の虫なので
「みつばち」を書きました。

のむら
野村 優介さん (上尾小3年)



大吉がでるように元気に書きました。

おみくじ(書)



※令和4年1月に書かれた作品です。

小学校 給食レシピ 117



春雨のピリ辛炒め 72キロロ

●材料1人分 分量(2人)

- 1 炒め油……………0.7
- 2 ごま油……………1
- 3 にんにく(みじん切り)…0.3
- 4 根ショウガ(みじん切り)…0.3
- 5 豚もも赤身(ひき肉)…10
- 6 ニンジン(千切り)…7
- 7 長ネギ(斜め切り)…12
- 8 春雨カット(お湯で戻す)…8
- 9 ニラ(2葉幅)…6
- 10 清酒……………2
- 11 オイスターソース…3
- 12 トウバンジャン…0.2
- 13 濃い口しょうゆ…2
- 14 上白糖……………0.3
- 15 白こしょう…0.02

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

●作り方

- ①釜に油を熱し、にんにく・根ショウガを炒め、次に豚肉を入れよく炒める。
- ②ニンジンを入れ炒め、火が通ったら長ネギを加え10~15で調味する。
- ③春雨・ニラを加え、手早く炒める。

学校保健課 ☎775-9683・☎775-5633

暮らし

市民体育館の臨時休館

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

市民体育館の料金改定

「上尾市手数料・使用料等」の適正化に関する基本方針に基づき、令和5年4月1日(土)から市民体育館の一部施設の利用料金を改定します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。**国スポーツ振興課** ☎781-8112・☎775-6008

次回の税などの納付期限 8月1日(月)

- ◇固定資産税・都市計画税 ……第2期
- ◇国民健康保険税 ……第1期
- ◇介護保険料 ……第1期
- ◇後期高齢者医療保険料 ……第1期
- ◇し尿汲入手数料 第2期(4~5月使用分)

便利で確実な口座振替をご利用ください。

納税課 ☎775-5135

夏の交通事故防止運動

「夏の交通事故防止運動」を7月15日(金)~24日(日)に実施します。夏は交通事故が多発する傾向にあります。また、ことし発生した交通事故死傷事故は、高齢者(65歳以上)の歩行中の割合が非常に高くなっています。事故に遭わない・起こさないよう、家庭や地域で注意を呼び掛け、交通ルールと正しいマナーを実践しましょう。**【運動の重点目標】**
1.子どもと高齢者の交通事故防止 2.自転車の交通事故防止 3.飲酒運転の根絶
【市の重点目標】自転車の交通ルール遵守および歩行者の安全確保 **【市内人身事故統計 4月末】**158件(死者/2人、負傷者/183人) **国交通防犯課** ☎775-5138・☎775-9992

7月1日(金)から おくやみ窓口を開設

身近な人が亡くなった後の遺族の負担を軽減するため、市役所で必要な手続きのサポートを行うおくやみ窓口を

開設します。 時平日9~16時 **市役所1階** **国死亡時**

に市内に住居登録があった人の遺族 **国**来庁希望日の1週間前までに直接または電話で市民課へ ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。市ホームページを閲覧ください。 ※内容によっては、担当課を案内する場合があります。後日手続きが必要になる場合があります。 ※おくやみ窓口を利用せず、各課窓口で手続きすることも可能です。 **国市民課** ☎75-5129・☎775-827

マンション管理 無料相談会

時7月21日(木)13~16時 **市市民相談室(市役所第三別館1階)** **国**マンション管理士によるマンション管理(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)に関する相談 **国**平日10~16時(12~13時を除く)に電話で建築安全課へ **国建築安全課** ☎75-8490・☎775-9906

万引き防止にご協力を

上尾警察署管内の万引き被害の割合は、埼玉県下の平均よりも高い状態です。また、ことしの発生件数は、昨年の同時期より3割増加しています。お店の人は万引きをさせないために、積極的な声掛け、制服警備員や防犯担当店員の見える警戒、狙われやすい商

品のレジ付近への陳列または空き箱での展示をお願いします。万引きの現場を見つけた場合は、見逃さず警察に通報してください。周囲の目が、万引きのないまちを安心・安全なまちをつくりまします。 **国上尾警察署** ☎773-0110

あげお観光情報

市観光協会 ☎775-5917・☎775-5024

推奨料理決定記念!

みんな大好き♪ガラポン大抽選会開催!!

6月に「2022-2023上尾市観光協会推奨料理」が決定しました。皆さんにお店の味を知ってもらうため、推奨料理提供店11店舗で使える食事券が当たるガラポン抽選を行います。 ※推奨料理提供店は『広報あげお』6月号15ページ「あげお観光情報」または市観光協会ホームページをご覧ください。

時7月1日(金)~31日(日)

国あげお お土産・観光センターで1,000円以上の購入で1回抽選

【景品/当選人数】2022-2023市観光協会推奨料理お食事券5,000円分/10人

※有効期限は12月31日(土)までです。

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

あげお お土産・観光センター 検索



ツイッター・インスタグラムも更新中!
#上尾市観光協会

市観光協会
ホームページ



交通遺児等援護一時金

県内に在住の交通遺児などを対象に、援護一時金を給付しています。☎県内に在住で、遺児などになった日現在18歳以下で、令和3年4月1日以降、交通遺児になった、または交通事故により重い障害を負った保護者に養育されている 【給付額】子ども1人につき、10万円 【支給時期／申請期限】(1)11月支給分／8月31日(水) (2)令和5年5月支給分／令和5年2月28日(火) ①申請書(交通防犯課などにある)に必要書類を添付して、直接(土)(日)(祝)を除くまたは郵送で、みずほ信託銀行浦和支店(〒330-0063さいたま市浦和区高砂2-6-18)へ ☎県防犯・交通安全課☎830-29555・☎830-47577

社会を明るくする運動

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。全ての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい地域社会を築

くための全国的な運動です。上尾・伊奈地区保護司会では、犯罪予防の啓発活動の一環として、JR上尾駅周辺でのパンフレット配布、各地区でのミニ集会、各小・中学校に作文コンテストへの応募協力依頼を行います。☎人権男女共同参画課☎75-5117・☎778-5112

電話リレーサービス

説明会

令和3年7月1日から「電話リレーサービス」が公共インフラとなりました。これは、24時間365日、通訳オペレーターが手話・文字と音声を通訳するサービスです。☎7月23日(土)14～15時(受け付け/13時45分) ☎所コミュニティセンター ☎電話リレーサービスの制度や利用方法など 【講師】埼玉聴覚障害者情報センター職員 ※手話通訳者、要約筆記者がいます。☎

聴覚障害者、音声・言語機能障害者とその家族・関係者 ☎7月16日(土)までに氏名、ファクス番号かメールアドレスを記入して、ファクスまた

はメールで市社会福祉協議会手話通訳者派遣事務所へ ☎市社会福祉協議会手話通訳者派遣事務所☎73-7155・☎75-5587・☎ageoshu.wat.vodafone.ne.jp

令和4年度 コミュニティ助成事業

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に、コミュニティ助成事業を実施しています。令和4年度コミュニティ助成事業の一環として、次の物を購入しました。上尾市柏座一丁目町内会／集会所備品(やぐら) ☎市民協働推進課☎75-4539・☎775-0007



上尾市柏座一丁目町内会が購入した集会所備品

ピカピカのお家で過ごしましょう! 広告

そろそろ塗り替えの時期かなとお考えの方

外壁塗装専門店の市民セミナーを開催致します!

日時 2022年7月9日(土) 午前・午後
午前 10時受付/10時30分開始 午後 13時受付/13時30分開始

会場 上尾市文化センター 303集会室
〒362-0017 埼玉県上尾市二ツ宮750

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

評判のよい塗装店! 直職人による手厚い仕事! 広告

屋根工事・外装塗装・リフォーム

丁寧・価格・保証期間
全般 光触媒・見積無料!!

大きな名刺でおなじみの! 新聞掲載されている安心のお店

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ませ。

リフォーム工房 i-pro I-PRO株式会社
〒362-0063 上尾市小泉2-1-3 0120-983-465

つながらない場合は... 080-5423-4388

庭木1本から承ります! 広告

お約束
お茶はご遠慮します
トイレはお借りしません
土日でもお受けします
見積無料

生垣剪定 長さ 高さ (1m×2m) 先着10名様 1,100円! (税込)
通常 2,200円が

広げお をご覧の方へ

1本からのお庭サービス ガーデンエクスタプレス 営業時間 9:00~17:00

■上尾支店 上尾市大谷本郷 339-21-201 ■埼玉支店 さいたま市北区本郷町1576
御用の方はお電話にてご連絡ください 本社受付センター▶▶▶ 048-652-2855

※「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。

サマージャンボ宝くじ 発売

賞金は1等・前後賞合わせで7億円です。宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。県内の宝くじ売り場で購入してください。
【発売期間】7月5日(火)～8月5日(金) **【価格】**1枚300円 **【抽選日】**8月17日(水) **【開票】** 岡栗市町村振興協会 0822-50004

募集

明るい選挙啓発ポスター

明るい選挙を推進して投票参加や棄権防止を呼び掛けるもの(表現・画材は自由) **【規格】**画用紙の四つ切(542×382ミ)・八つ切(382×271ミ)またはそれらに準じる大きさ **【対象】**市内の小・中学校、高等学校の児童・生徒 **【申請】**作品の裏の右下に作品名、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年を記入して、9月9日(金)までに直接、選挙管理委員会事務局へ **※**作品の一切の権利は選挙管

理委員会に帰属し、作品は自由に活用します。 **【お問い合わせ】** 選挙管理委員会事務局 075-9689-0775-9819

荒川図画コンクール作品

河川美化・愛護の意識の啓発を目的に、荒川の風景画を募集します。入賞者には作品をスタンドに入れて贈呈します。 **【題材】**荒川流域の川やダム風景 **【申請】**9月15日(木)まで **【対象】**小学生 **※**詳しくは、荒川上流河川事務所ホームページ(075-9689-0775-9819)をご覧ください。 **【お問い合わせ】** 荒川上流河川事務所(荒川上流河川事務所調査課) 049-246-6360



市美術展覧会作品募集

10月25日(火)～30日(日)に、コミュニティセンターと市民ギャラリーで行われる市美術展覧会に出品する作品(未発表のものに限る)を募集します。 **【募集部門】**日本画、洋画、立体造形、工芸、書、写真の6部門 **※**作品の規格・点数など詳しくは開催要項(生涯学習課、各公民館・支所・出張所にある)をご覧ください。 **【対象】**市内に在住・在勤・在学または市内の美術団体に所属する15歳以上の人 **【申請】**申込書(開催要項に添付。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、9月1日(木)～16日(金)17時まで(必着)に、直接か郵送またはファックスで生涯学習課(〒362-8501本町3-1-1)へ **※**ファックスの場合は送信後、必ず生涯学習課へ電話してください。 **【搬入】**10月22日(土)9時30分～15時に直接、コミュニティセンター(書の部だけ市民ギャラリー)へ **【お問い合わせ】**

自衛官等

習課 075-9496-7761-250

【募集種目・応募資格・試験予定日・申込期間】左表のとおり

募集種目	応募資格	試験予定日	申込期間
航空学生	日本国籍を有する高卒者(見込み含む)で、航空/21歳未満、海上/23歳未満	9月19日(祝) ※2次、3次試験があります。	直接または郵送で 7月1日(金)～ 9月5日(月) (必着)
一般曹候補生	日本国籍を有する18～32歳	9月15日(木)～18日(日)の指定された1日 ※2次試験があります。	
自衛官候補生	日本国籍を有する18～32歳	受け付け時に通知	通年受け付け

※年齢は令和4年4月1日現在です。

【お問い合わせ】 自衛隊埼玉地方協力本部 さいたま地域事務所 051-2420



有料広告募集中!!

毎月約10万5,000部発行の『広報あげお』に広告を掲載しませんか?

料金や申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

有料広告のお問い合わせは
 広報広聴課 0775-4918
 0776-8873

1級空き家管理士による

空き家と相続の無料個別相談会

誰も住んでいないご実家や放置されている空き地のことなどお気軽にご相談ください。

令和4年 **7月23日(土)**

【時間】 13:30～16:00

【会場】 上尾市文化センター

〒362-0017 上尾市ニッ宮750番地

《要事前予約》
 先着15組
 (1組30分)



株式会社 樹 正直不動産
 埼玉県知事(1)第24756号
 埼玉県さいたま市中央区新中里5-20-19

正直不動産 埼玉 検索
 048-789-7147

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

IKOKAカフェめぐり インスタグラムフォトコンテスト

広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873

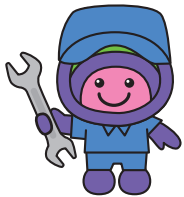


埼玉ミッドエリア「IKOKA」(*)では、協働で地域の暮らしやすさを発信する事業に取り組んでいます。その一環として、カフェにスポットライトを当てたインスタグラムフォトコンテストを開催します。**【募集期間】**市ホームページ11月30日(水)まで **【テーマ】**IKOKA内のカフェ(スタッフやお客さんの笑顔、おしゃれな外観やインテリア、メニューなど)**【賞品】**各市町の特産品 ※応募条件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ※未発表の作品に限ります。応募作品の著作権は主催者に帰属し、4市1町のPRのために無償で活用します。

※埼玉ミッドエリア「IKOKA」は、埼玉県中央に位置する4市1町(「I」=伊奈町、「K」=北本市、「O」=桶川市、「K」=鴻巣市、「A」=上尾市)からなる地域の総称(造語)です。

中央高等技術専門学校 オープンキャンパス

中央高等技術専門学校(戸崎975)では、正社員就職を目指した専門技術教育(2年間)を行っている。ものづくりに興味がある人の参加をお待ちしています。時7月16日(土)10~12時 所中央高等技術専門学校 内入試情報などの概要説明と施設見学 内高校生な



ど入校を希望する人 申7月15日(金)までに氏名、連絡先を電話かファクスまたはメールで同校へ 内県立中央高等技術専門学校☎781-3241・☎781-8990・☎n813241@pref.saitama.lg.jp

あげお産業祭 ステージ出演者

時11月12日(土)・13日(日) 所市民体育館特設ステージなど 内市内に在住・在勤・在学の人で構成された定期的に活動している団体 **【ジャンル】**文化・芸能全般 **【演技時間】**20分 申込用紙(市観光協会にある。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、演技内容を録画したDVDやSDカードなどを添えて、8月19日(金)までに直接、市観光協会へ 内市観光協会☎775-5917・☎775-5024

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。時・所下表のとおり 内市内に在住の健康で就業意欲のある原則60歳以上の人 ※③は女性だけです。 申希望日の前日までに電話でシルバー人材センターへ ※詳しくは、シルバー人材センター

ホームページをご覧ください。

	とき	ところ
①	8/4(木)、9/5(月)、12/5(月) 10時~、13時30分~	プラザ22
②	8/5(金)、9/6(火)、10/5(水)、 10/6(木)、11/7(月)、11/8(火)、 12/8(木) 10時~、13時30分~	シルバー人材センター かみひら事務所 (平塚3001)
③	9/7(水)、12/7(水) 13時30分~	シルバー人材センター 大谷本郷事務所 (大谷本郷982-1)

内シルバー人材センター☎779-5525・☎776-1074



シルバー人材センターホームページ

スキルアップ講習の 受講生

中央高等技術専門学校(戸崎975)では、働いている人のスキルアップを支援しています。時①8月20日・27日 ②8月27日、9月3日・10日いずれも(土) 所中央高等技術専門学校 内①プログラミング(Excel)

あげおファミリー・ サポート・センター会員

ファミリー・サポート・センターは、保育所・習い事などの送迎や、保育など預かりの援助を行いたい人(提供会員)と援助を受けた人(依頼会員)が会員となり、地域の中で助け合いながら子育てを支援する事業です。入会を希望する人は、入会説明会にお越しください。

●入会説明会 内平日と偶数月の第2(土)(祝を除く)9~16時 所総合福祉センター(平

VBAMクロとVBA) ②キャティア入門 内働いている人 費①2千円 ②6、700円 定①20人 ②10人 ※応募者多数の場合は抽選です。 申7月1日(金)~10日(日) ※申し込み方法など詳しくは、同校ホームページ(☎779-p://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0804/)をご覧ください 内県立中央高等技術専門学校☎781-3241・☎781-8990・☎n813241@pref.saitama.lg.jp

塚74) 関提供会員/市内に在住の20歳以上で心身共に健康な人 依頼会員/市内に在住・在勤で0歳児(首の据わった4カ月ごろ)〜小学6年生の子どもがいる人 持筆記用具、本人確認ができる物(自動車運転免許証など)、印鑑、写真(縦3×横2.5センチ)を提供会員は2枚、依頼会員は1枚 申開催の1週間前までに電話で、あげおファミリー・サポート・センターへ 関あげおファミリー・サポート・センター(社会福祉協議会内) 77-0941・関72-8647

みんなで楽しくサイエンス



イベント・講座

時9月4日(日)13時15分〜16時

所青少年センター 関静電気

実験やスライム作り 関市内

に在住の小学生 関100円 関

15人(応募者多数の場合は抽選) 関往復はがき(1家族1枚)に「みんなで楽しくサイエンス」(参加希望、住所、氏名(ふりがな)、生年月日(学年)、性別、保護者氏名、電話番号

上尾夏まつり

上尾夏まつり実行委員会事務局 関776-2980

時7月16日(土)・17日(日) 所8町内とJR上尾駅周辺

関16日/町内の神輿の渡御、17日/8町内の神輿の渡御、山車など 【交通規制】下図の区域(ピンク部分) 東口周辺/12時〜21時30分、西口周辺/18時30分〜20時30分

お願い

感染拡大防止対策のため、三密の回避、体調不良時の来場自粛、小まめな手指消毒、食事中以外のマスクの着用、大声の自粛などご協力をお願いします。

を記入して、7月21日(木)まで(必着)に青少年課(〒362-0003 7上町2-14-19)へ ※子どもだけの参加です。 関青少年相談員協議会の比嘉@geosoudanin@gmail.com

農業体験教室(ダイコン)

関9月3日(土)9時〜 所市民農園アグリプラザ平塚(平塚1516) 関親子でダイコンの種をまき、12月に収穫する

関市内に在住の小学生と家族 関1人20円 関20家族(応募者多数の場合は抽選) 関往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、参加人数を記入して、7月20日(水)まで(必着)に農政課(〒362-8501 本町3-1-1)へ 関農政課関75-7384・関75-9872

コミセンおはなし会

昨年12月のリニューアルで設置された快適な書架コーナーで、紙芝居や大型本の読み聞かせを楽しみましょう。 時7月23日(土)11時〜11時30分 所コミュニティセンター 関20人先着順 申当日直接、コミュニティセンターへ 関コミュニティセンター関75-0866・関75-0868

障がい者手づくり市

時7月30日(土)10時30分〜15時 所JR上尾駅自由通路 関障害者施設・団体によるパン・クッキーなどの手づくり食品や手工芸品の販売 関障害福祉課関75-5315・関776-872

あげお能・狂言鑑賞会「杜若」

コミュニティセンター 関775-0866・関775-0868

時10月2日(日)14時〜(開場/13時30分) 所コミュニティセンター

関シテ方観世流の梅若泰志さん(キラリ☆あげおPR大使)による能「杜若」、大蔵流狂言方の善竹大二郎さんによる狂言「盆山」を鑑賞 【チケット販売】時7月9日(土)9時〜

所コミュニティセンター、文化センター、イコス上尾 関4,000円(全席指定) ※未就学児は入場できません。



小学校で能の解説をする梅若さん



能「杜若」

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

samurai music ZI-PANG ライブ LIVE ㊦ あげお2022

イコス上尾 ㊦772-1611・㊦772-1614

34カ国で演奏活動をするソロ和太鼓奏者で上尾市に在住の林田ひろゆき氏とそのグループによる和太鼓の演奏に、同じ上尾市に在住のボーカリスト兼ギタリストの中込隆氏やバイオリニストの望月ゆり子氏をゲストに加えた、和と洋が織りなす絶妙なスーパー太鼓ミュージック。時9月10日(出)14時～(開場/13時30分) 所イコス上尾 【出演】ZI-PANG(林田ひろゆき、小川大介、ルーク高橋、他6人)、特別ゲスト(中込隆、望月ゆり子)

●チケット販売 時・所7月16日(出)9時～・イコス上尾、10時～電話予約 費前売り券大人/3,500円、中学生以下/2,000円(当日券は500円増) ※全席指定、売り切れ次第終了です。



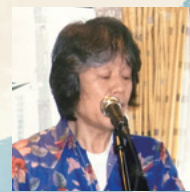
ZI-PANG

【プロフィール】じぱんぐ

世界的和太鼓奏者の林田ひろゆきがソロ和太鼓奏者を集結し、その強烈な音楽性や個性を重要視した圧倒的なテクニックとグループ感を武器に、多彩なゲストミュージシャンも取り入れた、他に類を見ない和太鼓音楽集団。国内外での評価も高く、数多くの最大級のイベントにも出演しており、世界的演出家・宮本亞門氏に絶賛された。



林田ひろゆき



中込隆



望月ゆり子

街かど演奏会

時7月9日(出)13時30分～14時30分 所コミュニティセンター 内カントリー・デュオ「グッターリン・ジン」と、アコースティックデュオ「赤いテレキャス」による演奏 定30人(先着順) ㊦当日直接、コミュニティセンターへ ㊦コミュニティセンター ㊦771-0866・㊦771-0868

KAORI PARADISE 2022

文化センター ㊦774-2951・㊦774-2955

岸谷香が奏でる名曲たち。ソロ楽曲をはじめ、プリンセスプリンセス『Diamonds(ダイヤモンド)』『M』他、ピアノとアコースティックギターでお届けします。時10月2日(日)15時30分～(開場/15時) 所文化センター 【出演】岸谷香



●チケット販売 時・所7月8日(金)10時～・文化センター、7月9日(出)10時～・イコス上尾、コミュニティセンター、あげお お土産・観光センター 費6,000円(全席指定、2歳以下は無料。ただし、座席が必要な場合は有料)

多文化共生ボランティア講習会

災害時の外国人市民支援を学びます。時7月23日(出)13時～17時 所市役所7階大会議室 内災害時の外国人支援方法、多言語支援センターの運営 【講師】高橋伸行さん(地域国際化推進アドバイザー) 定35人(先着順) ㊦7月15日(金)までに氏名、電話番号、メー

救命講習会 普通救命講習Ⅲ

㊦8月27日(土)9～12時 所市消防本部 内小児、乳児に対する心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用方法など ㊦市内に在住・在勤・在学の中学生以上 定12人(応募者多数の場合は抽選) ㊦市電子申請・届出サービス ㊦https://s-kantan.jp/city-geo-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、電話番号、在勤の人は勤務先名、在学の人は学校名を記入して、8月9日(火)～15日(月)(必着)に東消防署管理課(〒362-0013上尾村537)へ ㊦東消防署管理課 ㊦771-3310・㊦771-902



中学校吹奏楽演奏会

時7月22日(金)13時30分
 所 文化センター
 11校の吹奏楽部による演奏
 指導課 75-9672



シニアのための
脳トレゲーム講座入門編

認知機能向上やフレイル予防、健康増進と新しいコミュニケーションが期待されるなど、福祉の分野でも注目されているシニア向けeスポーツ(コンピュータゲーム)を体験します。
 時7月20日〜8月10日の毎週

「声楽家・友清和親独唱会」
今聴きたい 日本のうた

文化センター 774-2951・774-2955

時7月31日(日)14時〜(開場/13時30分) 所文化センター【プログラム】
 中田喜直『夏の思い出』、山田耕筰『この道』、滝廉太郎『荒城の月』、越谷達之助『初恋』など 定150人
 ●チケット販売 時7月1日(金)10時〜 所文化センター 費2,000円(全席自由席) ※未就学児は入場できません。

【プロフィール】ともきよ・かずちか

声楽家(テノール)、合唱指揮者。国立音楽大学声楽科、同オペラ研究室卒業。イタリア国立ヴェルディ音楽院留学。『魔笛』『フィガロの結婚』『春琴抄』など、数多くのオペラに出演。リサイタルも10回以上開催。豊かな経験と表現力で歌い上げる日本歌曲は聴き手の心に染み入る。上尾市で50年の演奏活動と音楽指導を行い文化芸術普及に尽力。埼玉県文化ともしび賞受賞。上尾市合唱連盟理事長。二期会会員。トモキヨ音楽院代表。上尾市在住。



学習会「歯医者さんから学ぶ、赤ちゃん・子どもの歯のお話し」

時7月20日(水)13時30分〜14時30分 所つごいの広場あそぼろ(本町2-13-8根貝戸団地1階) ※Zoomでも参加できます。
 赤ちゃんや子どもの歯医者さんのかかり方について学ぶ【講師】赤倉実里さん(歯科医師) 対妊婦、乳幼児と保護者 定来館4組、Zoom20組(先着順) 甲 電話またはメールでつごいの広場あそぼろへ 問 つごいの広場あそぼろ 778-5102 office@sainokone

夏休み一日消防士

時8月3日(水)・4日(木)のいずれも13時30分〜16時30分 所 市消防本部・東消防署 消防車出動・はしご車搭乗・放水体験など 市内に在住の小学4〜6年生 定各20人(応募者多数の場合は抽選) 甲 往復はがきに参加希望日 ①3日 ②4日 ③どちらでも可、住所、氏名(ふりがな)、性別、学校名、学年、保護者氏名、電話番号(日中連絡が取れる番号)を記入して、7月12日(火)まで当日消印有効)に予防課(〒362-0013上尾村53)へ 問 予防課 775-1314 775-2230

県内市町村職員採用合同説明会



夏休み一日消防士

市町村職員採用試験をより多くの人に受験してもらうため、県内市町村職員採用合同説明会を開催します。時7月13日(水)13〜18時 所 さいたまスーパーアリーナ(さいたま市中央区新都心8) 内自治体ごとに設置するブースで、人事担当者が市町村の特色や仕事の内容などを説明 市町村職員を志望する人 ※事前予約が必要です。詳しくは、彩の国さいたま人づくり広域連合ホームページ(https://hitozukuri-navi.jp/event/)をご覧ください。 園 彩の国さいたま人づくり広域連合人材開発部 664-6681 664-6667

地域合同就職相談会

埼玉県とハローワーク大宮が共催で事業所6社との合同就職相談会を開催します。時7月29日(金)13時30分〜16時(受け付け/13時) 所 プラザ22 市内または近隣市町に在住 定50人程度 甲 電話でハローワーク大宮へ ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。 問 ハローワーク大宮 048-667-8609 41#



市ホームページ

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 甲申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ



子ども消費生活講座

消費生活センター
☎775-0800・☎776-4600
✉s252000@city.ageo.lg.jp

①夏キッズマネー講座 ～お金について楽しく学ぼう！～

お金の仕組みや流れについてクイズなどを交えて楽しく学びます。時7月21日(休)10時～11時30分、(2)13時30分～15時 所文化センター 内・対右表のとおり 定各20人(応募者多数の場合は抽選)

	対象	内容
(1)	小学1～3年生	・お金の歴史と仕組み ・楽しく学ぼう世界のお金 ・外国のお金と1億円の重さ体験
(2)	小学4～6年生	・電子マネー、クレジットカードの仕組み ・ゲーム課金の注意点 ・外国紙幣と1億円の重さ体験

②親子でつくるLEDランプ工作教室

LEDランプを工作しながら、LEDの特徴、光る仕組み、省エネについて楽しく学びます。時7月29日(金)13時30分～16時 所文化センター 市内に在住の小学1～4年生と保護者 費1個800円 定10組(応募者多数の場合は抽選) ※保護者1人につき子ども2人まで参加できます。



③スーパーマーケット探検 ～野菜と果物のひみつを追え！～

野菜や果物がなぜ体に良いのか、普段買い物に行くスーパーマーケットの仕組みについて、動画を見て店長さんにいろいろと聞いて楽しく学びます。時8月4日(木)10時30分～11時30分 所コミュニティセンター 市内に在住の小学1～4年生 定20人(応募者多数の場合は抽選)



【①～③共通】 往復はがきまたはメールに講座名、住所、氏名(ふりがな)、性別、学校名、学年、保護者氏名、電話番号を記入して、①②は7月14日(木)まで(必着)、③は7月21日(木)まで(必着)に消費生活センター(〒362-0037上町2-14-19)へ

原市沼周辺のハスの開花

原市沼周辺のハスの花が見頃を迎えています。時8月10日(水)までの6～12時 ※開花の見頃は6～9時です。所原市沼周辺の蓮池 ※埼玉新都市交通(ニューシャトル)沼南駅から沿線沿い、丸山駅方面に徒歩5分です。 閩飯坂 ☎74-8094・☎iizakaya@sirius.ocn.ne.jp



原市沼蓮池のハスの花

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7月2日～30日の毎週(土)8時30分～12時(小) 所サクラソウトラスト地(領家) 内 外来種除草など 費200円 特 飲み物、長靴、軍手、あれば

観察用具 各開催日の前日までに電話で上尾支部の小川へ 閩小川 ☎781-0887

非核平和パネル展

時①7月22日(金)～29日(金)8時30分～17時(22日は15時から、29日は12時まで) ②8月1日(月)～8日(月)10～21時 ③8月5日(金)～12日(金)10～17時(7日・11日(祝)を除く、5日は13時から) ④8月9日(火)～8月16日(火)8時30分～17時(9日は15時から、16日は12時まで) 所①大谷公民館 ②アリオ上尾(竜丁目37) ③市役所ギャラリー ④上平公民館 閩市民協働推進課 ☎75-4597・☎75-10007

ボートレース戸田 7月の開催日

収益金は、都市基盤の整備などに利用されます。時7月5日(火)～8日(金)、12日(火)～17日(日)、29日(金)～31日(日) 場外発売 7月5～10日(日)、12～17日(日)、19日(火)～24日(日)、29～31日 閩埼玉県都市ボートレース企業団 ☎823-8711・☎823-8709

スポーツ情報

平塚ふれあいゲートボール大会

市ゲートボール協会の高木 ☎773-4304

楽しいゲートボールを目指して、ゲートボールに興味のある人、初めての人にも親切・丁寧に教えます。☎7月7日(木)8～12時(雨天中止) 所平塚ゲートボール場(平塚1-97) 費200円(当日集金) 申当日8時～8時20分に直接会場へ

スポーツ健康都市宣言記念6人制バレーボール大会

市バレーボール連盟の大塚 ☎090-8963-1857・☎781-8158・✉hotsuka@agate.plala.or.jp

☎7月31日(日)10時～(受け付け/9時～) 所市民体育館 内市内に在住・在勤・在学の人で編成されたチームまたは上尾市近郊のチーム 【組み合わせ】連盟が責任を持って作成し、試合当日に発表 費1チーム3,000円 申7月16日(土)までに、郵送かファクスまたはメールでチーム名、代表者の氏名・住所・電話番号、選手全員の氏名・年齢を記入して、市バレーボール連盟事務局の泉田実(〒362-0047今泉4-8-7)へ ※スポーツ安全保険は各チームの責任で加入してください。



夏休みスケート教室

埼玉アイスアリーナ ☎775-3456

☎8月1日(月)・2日(火)9時～9時45分(全2回)(受け付け/8時30分～) 所埼玉アイスアリーナ(日の出4-386) 内4歳～中学生 費4,000円 定150人(先着順) 持運動できる長袖・長ズボン、手袋、靴下、防寒具、タオル、飲み物 申7月1日(金)～24日(日)17時までに電話で、埼玉アイスアリーナへ

なぎなた初心者教室

市民体育館 ☎781-8111・☎781-8113・✉shimintaiiku.kyoshitu@gmail.com

☎8月3日(水)～5日(金)9時30分～12時(全3回) 所市民体育館 内市なぎなた連盟による初心者体験教室 内市内に在住・在勤の初心者 費大人/1,000円、子ども(中学生まで)/500円 定20人(応募者多数の場合は抽選) 申往復はがきまたはメールに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入して、7月20日(水)まで(必着)に市民体育館(〒362-0045向山4-3-10)へ

親子ふれあいバレーボール教室

市民体育館 ☎781-8111・☎781-8113・✉shimintaiiku.kyoshitu@gmail.com

☎8月6日(土)・7日(日)のいずれも9時30分～12時 所市民体育館 内元Vリーグ選手によるバレーボール基礎教室 内小学生と保護者 費1人300円 定5組20人(応募者多数の場合は抽選) 持上履き、タオル、飲み物 申往復はがきまたはメールに教室名、参加希望日(単日・両日参加いずれも可)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入して、7月20日(水)まで(必着)に市民体育館(〒362-0045向山4-3-10)へ

市ソフトバレーオープン大会

市バレーボール連盟の大塚 ☎090-8963-1857・☎781-8158・✉hotsuka@agate.plala.or.jp

☎8月11日(祝)10時～(受け付け/9時～) 所市民体育館 【種目】①男女混合(男女各2人) ②女子(4人) 【組み合わせ】連盟が責任を持って抽選を行い、試合当日に発表 内市内に在住・在勤・在学の18歳以上の人または上尾市近郊のソフトバレーボール愛好者で編成された5人以上のチーム 費1チーム2,000円 申7月30日(土)までに、郵送かファクスまたはメールでチーム名、代表者の氏名・住所・電話番号、選手全員の氏名・年齢を記入して、バレーボール連盟事務局の泉田実(〒362-0047今泉4-8-7)へ ※スポーツ安全保険は各チームの責任で加入してください。

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

上平公民館 〒362-0008 上平中央3-31-5 ☎775-9308・☎770-1102・✉s723100@city.ageo.lg.jp

いつもの野菜が大変身 ～親子で楽しく野菜スタンプバッグ作り～

野菜ソムリエプロから夏野菜の秘密を学び、身近な野菜で世界にひとつだけのバッグを作る

時8月2日(火)10:00～12:00 所市内に在住・在学・在園の4歳児クラス～小学3年生と保護者 ※対象年齢であればきょうだいでの参加も可能です。
費1人800円 定5組 申7月21日(木)までにメールで

世界の楽器コンサート ～みて、きいて！民族音楽のリズムを感じて楽しもう～

スティールパン、マリンバ、ケーナなどの中南米の民族楽器に親しむコンサート。クラシックやアニメソングなどの身近な曲をリズムに合わせて叩き、参加しながら楽しむ

時8月3日(水)10:30～12:00 所市内に在住・在勤・在学(小学3年生以下は保護者同伴) 定100人(先着順) 申7月4日(月)から電話またはメールで ※駐車場に限りがあるため、車での来場はご遠慮ください。

大谷公民館 〒362-0044 大谷本郷949-1 ☎781-0892・☎780-1113・✉s723500@city.ageo.lg.jp

新500円硬貨どうやってつくるの？

造幣さいたま博物館で硬貨の製造過程を見学。素材や偽造防止の仕組みなどを知り、日本の硬貨の歴史を学ぶ

時7月26日(火)13:30～15:00 所造幣さいたま博物館 【集合】13:00JRさいたま新都心駅コンコース 所市内に在住の小学3～6年生と保護者 定10人(2人1組限定) 申7月11日(月)までにメールで

「何ができるか？生地がふくらむ」 体験子ども職人

体験しよう子ども職人、どんな材料でどのように調理するか見て聞いて体験し学ぶ。何を作り何がふくらむのかは当日までのお楽しみ

時8月1日(月)13:30～16:30 所市内に在住の小学3～6年生 費900円 定8人 持マスク、エプロン、バンダナ、布巾、持ち帰り用容器 申7月15日(金)までにメールで ※アレルギー対応はできません。

子どもボタニカルアート教室

植物の図柄を描くボタニカルアートを基礎から学び、作品を制作することで植物や美術への関心を高める

時8月8日(月)・9日(火)13:30～15:30(全2回) 所市内に在住の中学生 費200円(材料費) 定10人 持絵の具セット、鉛筆 申7月28日(木)までに往復はがきまたはメールで

中小企業向けセミナー

～専門家が教える経営のヒント～
『販売促進に使えるウェブツールの活用法』

中小企業サポートセンター
☎779-2520(平日9～17時)

上尾中小企業サポートセンターの専門家が、企業経営のヒントを解説します。今月は、販売促進に有効な各種ウェブツールの活用方法です。時7月22日(金)17時30分～18時30分 【講師】今村仁美さん(ITコーディネーター) 所上尾商工会議所(ニツ宮750) ※オンラインでの受講も可能です。 所市内で事業を営んでいる中小・小規模事業者など 定20人(先着順) 申上尾商工会議所ホームページをご覧ください。



上尾商工会議所
ホームページ

エコアクション21 認証取得説明会

環境政策課
☎775-6925・☎775-9872
✉s251000@city.ageo.lg.jp

省エネによる経営改善を目指す認証制度「エコアクション21」取得の説明会を開催します。中小規模の事業者でも取り組みやすい内容です。まずは話を聞いてみませんか。時7月8日(金) 所上尾商工会議所 所市内の事業者 定60人(先着順) 申7月6日(水)まで(必着)に申請書(環境政策課にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要な事項を記入して、郵送かファクスまたはメールで環境政策課(〒362-8501本町3-1-1)へ

労働法の基礎セミナー

～労働契約・就業規則～

商工課 ☎777-4441・☎775-5024

近年、労働契約の締結・就業規則をめぐるトラブルが増加しています。トラブルを未然に防ぐため、知っておくべき法令や制度について専門家が解説します。時8月1日(月)18時30分～20時 所プラザ22 所①労働契約の締結・就業規則 ②労働契約の終了(退職・解雇・定年と継続雇用) ③労働契約・就業規則をめぐるトラブル事例と対処法 所労働者または関心のある人 申市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

暮らし・彩り・公民館

7▶8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 TEL775-0185・FAX776-7366・E:s723000@city.ageo.lg.jp

夏休み子ども体験教室
～グラスサンドアートを作ろう～

10種類の砂の中から好きな色を選び、グラスに砂を重ね細かい装飾を楽しみながらオリジナルのグラスサンドアートを作る

時7月27日(水)10:00~11:30 対市内に在住の小学生(3年生以下は保護者同伴) 費500円 定15人 申7月19日(火)までにメールで

子ども科学教室
科学の「色」～色の謎に触れてみよう!～

プラズマボールと蛍光灯を使った作品体験とLEDミニランプの工作を通して科学の「色」を学ぶ

時8月10日(水)①9:10~10:40 ②11:00~12:30 ③13:30~15:00 対市内に在住・在学の小学生(2年生以下は保護者同伴) 費200円 定各6人 申希望する時間を第2希望まで記入して7月27日(水)までにメールで

平方公民館 〒362-0059 平方905-1 TEL726-3446・FAX726-3991・E:s723200@city.ageo.lg.jp

夏休み子ども木工教室
～道具箱をつくる～

のこぎりなどの工具の使い方やくぎ打ちを学び、実際に道具箱を作り、ものづくりの楽しさを知る

時7月27日(水)13:30~16:00 対市内に在住の小学4~6年生 費1,500円 定10人 申7月13日(水)までに往復はがきまたはメールで

ブルーベリーを摘んでお菓子を作ろう

果樹園で旬のブルーベリー摘みを体験し、公民館でブルーベリーを使ったお菓子作りを学ぶ

時8月3日(水)9:00~12:30 対市内に在住の小学生と保護者 費1組600円 ※ブルーベリー摘みは別途計量販売です(100g150円)。 定4組 申7月19日(火)までに往復はがきかメールで

夏休みドローン操縦体験教室

ドローンを使用するための規則や注意点を学び、実際に飛行操作体験を行い、空からの撮影にもチャレンジする

時8月5日(金)①9:15~11:45 ②13:15~15:45 所 秀明英光高校(平方公民館に集合後徒歩で移動) 対市内に在住の①小学5~6年生 ②中学生 定各10人 申①②のいずれかを記入して7月20日(水)までに往復はがきまたはメールで

原市公民館 〒362-0021 原市3499 TEL721-4948・FAX721-4946・E:s723300@city.ageo.lg.jp

お部屋スッキリ!お片付け講座

なぜ物がが増えて片付かないのか原因を知り、自分のタイプ診断を行いながら、整理収納を効率良く行う方法を学ぶ

時7月22日(金)10:00~12:00 対市内に在住・在勤・在学 定20人 持Tシャツ1枚 申7月12日(火)までに往復はがきまたはメールで

大石公民館 〒362-0063 小泉9-28-1 TEL726-6615・FAX726-6616・E:s723400@city.ageo.lg.jp

介護・転倒予防・筋トレ体操教室

いす座位と、つかまり立ちで行う簡単な体操をする

時7月22日、8月26日、9月16日のいずれも(金)15:00~16:00(全3回) 対大石地区に在住の65歳以上 定15人 持室内履き 申7月13日(水)までに電話で

キッズサイエンス
～いろいろな飛行機を作ろう～

いろいろな飛行機を作りながら飛行機が飛ぶ原理を学び、ゴム動力で飛ぶ飛行機を作る

時7月28日(木)13:30~16:00 対市内に在住の小学4~6年生 費500円 定15人 申7月19日(火)までに往復はがきまたはメールで

上平公民館 〒362-0008 上平中央3-31-5 TEL775-9308・FAX770-1102・E:s723100@city.ageo.lg.jp

顕微鏡を作ってみよう!

ガラス玉とプレパラートを使い、カード式の顕微鏡を作り、ミクロの世界を見る

時7月28日(木)10:00~11:30 対市内に在住の小学4・5年生 費200円 定10人 申7月13日(水)までにメールで

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

【7月の休館日】毎週(休)

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

施設からのお知らせ

施設内や入館人数を一部制限しています。プールの教室は、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

全ての教室は日程と時間に変更になることがあります。入館人数を制限するため教室の前後の館内利用ができない場合があります。

7月1日～8月15日

スタジオ ①運動する服装、室内靴など ②教室実施当日に参加費を用意して直接 ※先着順です。予約・キャンセルはできません。

①からだ整えバレエ体操	時 毎週(月) 10:30～11:10	定15人
②サルセーション	時 毎週(月) 11:20～12:20	定15人
③エアロッチ	時 毎週(月) 12:30～13:30	定15人
④すっきりヨガ	時 毎週(火) 10:30～11:30	定20人
⑤ベリーダンス	時 毎週(火) 11:45～12:45	定15人
⑥ストレッチバレエ	時 毎週(火) 13:00～14:00	定15人
⑦ピラティス	時 毎週(木) 10:30～11:30	定15人
⑧ストレッチ&骨盤メンテナンス	時 毎週(木) 12:00～13:00	定15人
⑨癒しのヨガ	時 毎週(木) 15:30～16:30	定20人
⑩ザ・サーキット	時 毎週(木) 18:00～19:00	定15人
⑪スロートレーニング	時 毎週(金) 10:30～11:00	定15人
⑫ストレッチヨガ	時 毎週(金) 11:10～12:10	定20人
⑬アロマリラクソスヨガ	時 毎週(金) 12:20～13:20	定20人
⑭セルフコンディショニング	時 毎週(金) 17:30～18:30 (7/1を除く)	定15人
⑮ザ・サーキット	時 毎週(土) 11:00～12:00	定15人

共通 ①高校生以上 費①①/300円、①①以外/500円

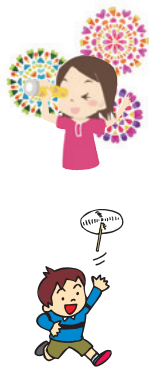
学べる・遊べる
自然学習館

〒吉178 ☎780-1030・☎726-7901
【開館時間】9:00～17:00

体験もの作り教室

●夏休み工作教室 オリジナル万華鏡
時8月6日(土)10:00～11:30 費350円
定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。☎7月1日(金)から電話で

●夏休み工作教室 竹細工(竹トンボ)
時8月20日(土)9:30～12:00 小学生以上 ※小学生以下は保護者同伴です。費100円 定8人(先着順) 時軍手または皮手袋 【服装】汚れても良い服装 ☎7月1日(金)から電話で



PICK UP 天文台

●夏休み太陽特別観察会

時7月30日(土)～8月14日(日)13:00～16:30(曇天・雨天中止) 内太陽の黒点やプロミネンス、昼でも見える一等星の観察 中当日天文台へ ※15分ごとの入れ替え制です。



●昆虫写真展

時7月16日(土)～8月21日(日) 所自然学習館展示ロビー 内丸山公園に生息する昆虫写真と標本



※自然観察会(自然学習教室開催日を除く(土)(日)開催)、太陽の観察会(毎週(土)(日)、天体観望会(当面の間、中止)について詳しくは、自然学習館へ問い合わせてください。市内循環バス「ぐるっとくん」平方丸山公園線で「自然学習館」下車

市役所ギャラリー
■第4回あげお作品展〜CORON〜(絵画・造形・さをり織り) 7月28日(木)～8月1日(月)10時～16時30分(30日(土)を除く。28日は13時から)

■工芸展2022 7月29日(金)～8月3日(水)10時～17時(3日は15時まで)

■第41回上尾市美術家協会員洋画部展(油彩・水彩・アクリル・デザイン・その他) 7月21日(木)～27日(水)10時～18時(21日は13時から、27日は17時まで)

■第38回上尾書連会会員展 7月15日(金)～20日(水)10時～18時(20日は16時まで)

市民ギャラリー
■第44回上尾市美術家協会展(日本画・洋画・工芸・書・写真) 7月8日(金)～13日(水)10時～18時(13日は17時まで)

園生涯学習課
☎776-2250
☎775-9496

ギャラリーガイド
7月8日～8月3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

7月

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

●本館
【開館時間】 9:00～19:00
【今月の休館日】
4・11・25日のいずれも(月)



※休館日・開館時間は図書館ホームページを確認するか、図書館本館へお問い合わせください。

※場所の記載のない催しは本館です。

お知らせ

Topics

夏休み児童・青少年レファレンスタイム

図書館員が調べ物の相談に乗ります。読書感想文、自由研究、工作など、何でも聞いてください。図書館員と一緒に調べてみましょう。時 7月26日、8月9・23日
いずれも(火)14時～16時30分 対 市内に在住・在学の小～中学生、高校生



夏休み“体験!! 図書館員”を募集

時 8月3日(水)①9:00～11:30 ②13:30～16:00、8月4日(木)③9:00～11:30 ④13:30～16:00 所 市内に在住の小学5・6年生 定 各3人(応募者多数の場合は抽選)
申 往復はがきに催し名、住所、氏名、学校名、学年、電話番号、希望の回(①～④)のいずれか第2希望まで)を記入して、7月15日(金)まで(必着)に図書館本館へ

上平公民館図書室の臨時休館

上平公民館図書室は電気工事のため、7月16日(土)～18日(月)まで休館します。休館中の図書の返却は、ブックポストへお願いします。

アンケートご協力のお礼

市図書館では、今後の図書館運営に役立てるため、利用者アンケート調査を5月1日～31日の期間で実施しました。多くのご意見・ご要望をいただきありがとうございました。今後の図書館サービスに反映するよう努めてまいります。

月間予約ランキング

Ranking

令和4年5月

1	『マスカレード・ゲーム』 東野 圭吾/著 集英社
2	『マイクロスパイ・アンサンブル』 伊坂 幸太郎/著 幻冬舎
3	『80歳の壁』 和田 秀樹/著 幻冬舎
4	『剣持麗子のワンナイト推理』 新川 帆立/著 宝島社
5	『流浪の月』 凪良 ゆう/著 東京創元社

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！

中学生・高校生の皆さんへ

誰かに伝えてみませんか ～友達・家族へ手紙で伝えよう私の読書～

家族や友達、先生に、本を読んで心に残ったことやおすすめなどについて、自由に手紙を書いてみませんか。自分へ宛てたものでも構いません。手紙は、子どもの読書活動支援センターのツイッター、図書館本館で展示します。

時 7月12日(火)～8月31日(水) 対 中学生・高校生 申 応募用紙(図書館本館・分館にある)に必要な事項(氏名はニックネームも可)を記入して直接、図書館本館・分館へ



子どもの読書活動支援センター ツイッター

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

7/15 金	<p>ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児 モ 幼児食のおはなし 10:30~11:30 園6組(先着順) 申直接または電話</p>	8/1 日	<p>ア アップー手芸 14:00~15:00 園小学生 園7人(先着順) 申7/5(火)から直接または電話 ア 夏休み体験トランポリン教室 9:45~11:45 園3歳児~小学生 園18人 申当日先着順の整理券配布 コ マンガ図書館 ①9:30~11:30②13:30~16:00 園小学3年生~18歳</p>
16 土	<p>ア ティッシュ箱で作る造形の部屋 14:30~15:30 園小学生 園6人(先着順) 申7/5(火)から直接または電話 ア 体験トランポリン教室 10:00~11:40 園3歳児~小学生 園35人(先着順) 申9:45から整理券を配布 コ 読み語りの城 11:00~11:30</p>	2 火	<p>ア のびのびひろば 10:30~11:10 園市内在住の1歳児と保護者 園10組 申7/5(火)から直接または電話 ア 昔あそびの日 16:00~17:00 ア ピーチパレーをしよう! 15:00~16:00 園小学生以上 コ にこにこルーム 11:00~11:30 園0歳児 園10組(先着順) コ マンガ図書館 ①9:30~11:30②13:30~16:00 園小学3年生~18歳 モ ももっこ広場 10:00~11:00 園大谷公民館 園1歳以上の未就学児 園20組(先着順) 申子育て支援センター</p>
17 日	<p>ア シュッポの部屋 14:00~16:00 園乳幼児・小学生 園混雑した場合だけ制限 コ わくわく工作 ①10:30~11:30②14:00~15:00 園市内在住の3歳児以上 園各10組(先着順)</p>	3 水	<p>ア ねんど遊びをしよう 10:30~11:30 園未就学児 園7人(先着順) 申7/5(火)から直接または電話 ア 大イス取りゲーム夏大会 15:00~16:00 園31ページ参照 コ マンガ図書館 ①9:30~11:30②13:30~16:00 園小学3年生~18歳 コ ドッジボール遊び 14:00~15:00 園・園31ページ参照 モ 6か月までの赤ちゃんの日 ①9:20~10:20②10:30~11:30 園6か月児まで 園各6組(先着順) 申直接または電話</p>
18 祝	<p>ア 夏のペーパークラフト 14:00~15:00 園小学生 園7人(先着順) 申7/5(火)から直接または電話</p>	4 木	<p>ア すくすくひろば 10:30~11:30 園市内在住の0歳~1歳6か月児と保護者 園10組(先着順) 申7/5(火)から直接または電話 ア 館内大かくれんぼ大会 15:00~16:00 園小学生 コ ちびちゃんの美術あそび 10:30~11:30 園未就園児 園20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・園・園31ページ参照</p>
19 火	<p>コ にこにこアップ 11:00~11:30 園2歳以上の未就園児 園25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 モ ももっこオンライン 9:30~10:00 園未就学児 園6組(先着順) ※市ホームページをご覧ください。 モ 保育所であそぼう 9:45~10:45 園原市保育所 園1歳6か月~3歳児 園3組(先着順) 申子育て支援センター</p>	5 金	<p>ア 夏のなかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児 ア 夏休み親子スポーツイベント 15:00~16:00 園幼児・小学生</p>
20 水	<p>ア わんぱくひろば 11:10~11:50 園3歳児と保護者 園市内在住の8組(先着順) 申7/5(火)から直接または電話 コ やぎさん一座の手づくり紙芝居 11:00~11:30 モ 6か月までの赤ちゃんの日 ①9:20~10:20②10:30~11:30 園6か月児まで 園各6組(先着順) 申直接または電話</p>	6 土	<p>コ おはなし会 14:00~14:30</p>
21 木	<p>ア よちよちひろば 10:30~11:30 園市内在住の0歳児と保護者 園10組(先着順) 申7/5(火)から直接または電話 コ ちびちゃんの音あそび 11:00~11:30 園未就園児 園20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か月児 園6組(先着順) 申直接または電話</p>	7 日	<p>ア かがくあそび 14:00~15:00 園幼児・小学生 園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 コ ジュニアチャレンジ 14:00~15:00 園小学生~18歳</p>
22 金	<p>ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児</p>	8 月	<p>ア こわいおはなし会 14:00~14:40 コ KAPLA(カプラ)の日 16:00~17:00 園小学3年生以上</p>
23 土	<p>ア 体験トランポリン教室 9:35~12:00 園3歳児~小学生 園30人 申当日先着順の整理券を配布 ア おりがみひろば 14:00~15:00 園幼児・小学生 コ 昔遊び 14:00~15:00</p>	9 火	<p>ア よちよちの部屋 10:00~11:00 園0歳~1歳6か月児と保護者 ア ねんどで造形をしよう 14:00~15:00 園小学生 園7人(先着順) 申8/5(金)から直接または電話 ア 昔あそびの日 16:00~17:00 コ にこにこタッチ 11:00~11:30 園市内在住の1歳児と保護者 園16組(先着順)</p>
24 日	<p>ア おもちゃの病院 14:00~15:30 園10人(先着順、1人1個) ア 手芸の日 14:00~15:00 園小学生 園7人(先着順) 申7/5(火)から直接または電話 ア 将棋教室 14:00~15:30 園市内在住の小学生以上 園12人(事前予約) 申7/1(金)から直接または電話 コ 染め物教室 10:00~11:30 園市内在住の小学生以上 費100円 園12人(事前予約) 申7/4(月)から直接または電話</p>	10 水	<p>ア やぎさん一座の手づくり紙芝居 11:00~11:30 モ みんなのおはなし 9:40~10:00 園6組(先着順) 申直接または電話</p>
25 月	<p>ア 夏休みパソコン体験教室 14:00~15:00 園小学生 園6人(先着順) 申7/5(火)~直接または電話 コ KAPLA(カプラ)の日 16:00~17:00 園小学3年生以上</p>	11 祝	<p>ア いろいろシアター 11:00~11:30 園幼児・小学生 コ バドミントン遊び 16:00~17:00 園小学3年生以上 コ おさかなフィッシング ①10:30~11:30②14:00~15:00</p>
26 火	<p>ア フワフワサッカー大会 15:00~16:00 園小学生 ア 昔あそびの日 16:00~17:00 コ おはなしの城 11:00~11:30</p>	12 金	<p>ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児 ア 夏休み木工教室 15:00~16:00 園小学生 園7人(先着順) 申8/5(金)から直接または電話 モ 1歳ひろば ①9:10~10:10②10:30~11:30 園1歳~1歳11か月児 園各6組(先着順) 申直接または電話</p>
27 水	<p>モ みんなのおはなし 9:40~10:00 園1歳以上の未就学児 園6組(先着順) 申直接または電話 モ 0歳ひろば ①13:30~14:30②14:50~15:50 園①3~6か月児②7~11か月児 園各6組(先着順) 申直接または電話 モ 保育所であそぼう 9:45~10:45 園上平保育所 園1~3歳児 園3組(先着順) 申子育て支援センター</p>	13 土	<p>ア ビデオ上映会 ①11:00~②14:00~ ア レクゲームの日 14:00~15:00 園小学生 コ キッズ工作 14:00~15:30 園市内在住の小学生以上 園20人(先着順)</p>
28 木	<p>モ 保育所であそぼう 9:45~10:45 園大谷保育所 園1歳6か月~3歳児 園3組(先着順) 申子育て支援センター モ 7か月からの赤ちゃんの日 ①9:20~10:20②10:30~11:30 園7~11か月児 園各6組(先着順) 申直接または電話</p>	14 日	<p>ア にちようびのなかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児 ア ミニカーの部屋 14:00~16:00 園乳幼児・小学生 園混雑した場合は人数を制限 コ おもちゃの病院 14:00~15:30 コ KAPLA(カプラ)の日 14:00~15:00 園小学3年生以上</p>
29 金	<p>ア なかよしひろば 11:00~11:30 園乳幼児</p>		
30 土	<p>コ ゲーム遊び ①10:30~11:30②14:00~15:00</p>		

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 ～大イス取りゲーム夏大会～

夏休みにイス取りゲームで熱く戦いましょう。体育遊戯室にイスを並べて大イス取りゲームを行います。チャンピオン目指して楽しみましょう! 毎回、激しい戦いになります。動きやすい服装で来てください。 ☎8月3日(水)15:00～16:00 ☎小学生以上



〒本町6-11-25
☎779-7030 ☎772-7972
開館時間 9:30～18:00
7月の休館日
19日(火)



アッピーランド
ホームページ

児童館 こどもの城

児童館こどもの城は子どもたちが集い、遊び、学ぶことを通して、子どもの心身の健全な成長をサポートする遊び場です。

のぞいてみよう! こどもの城 ～ドッジボール遊び～

ドッジボールが大好きな小学3～5年生集まれ! 当日集まった子どもたちでチームを作り、みんなで体を動かそう。遊びに来てくれるのを待っています。 ☎8月3日(水)14:00～15:00 ☎小学3～5年生 定20人(先着順)



〒今泉272
☎783-0888 ☎781-4466
開館時間 9:30～18:00
7月の休館日
14(木)、28日(木)



こどもの城
ホームページ

子育て支援センター ももっこルーム

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

☎8月4日(木)10:30～11:30 ☎9～11カ月児と保護者 定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 7/5(火)9:00から直接または電話 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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。

子育て支援センター ああなろ

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

親子で楽しく作ってみましょう!

あすなろでは、毎月、季節感のある制作イベントを開催しています。親子で作品ができていく過程を楽しみましょう。他にも、リズム遊び、ベビーマッサージなど親子で楽しめるイベントを開催しています。外出が困難な人は、電話相談やリモート開室なども利用してください。 ※イベント情報や詳しい日程は、ホームページの予定表をご覧ください。



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

いっしょ
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

キッズ☆厨房
(おやこ料理教室)

参加者募集



サラダうどん、
はんぺん団子の茶わん蒸し、
ぶどうゼリー

親子で一緒に野菜を使った簡単な健康ランチを作ります。
初めて料理をする子どもも安心して参加できます。 時7月
21日(休)、8月9日(火)・18日(休)のいずれも10~13時 所東保健セ
ンター 宛市内に在住の4歳以上の未就学児と保護者 費1組
750円 定各10組(先着順) 持エプロン、三角巾またはバン
ダナ、ハンドタオル、筆記用具 申7月7日(休)から電話で東保
健センターへ

「親と子の健康づくりの教室」 Web予約を受付中

プレママ教室、パパママ教室、離乳食教室(初期)、離乳食教室(中期)、離乳食教室(後期・完了期)、幼児食教室のWeb予約を受け付けてしています。予約開始日など詳しくは『令和4年度版上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。



アップリーファミリー
予約サービス

食中毒にご用心



県鴻巣保健所 ☎048-541-0249・☎048-541-5020

気温、湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒のリスクが高まります。特に生や加熱不十分の肉によるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの菌による食中毒が毎年発生しています。みんなで食中毒を予防しましょう。

■食中毒予防の3原則

- ①食中毒菌を付けない
食材や手はもちろん、肉や魚を扱った後のまな板や包丁も小まめに洗う。
- ②食中毒菌を増やさない
調理したらすぐに食べ、保存する場合は急いで冷ましてから冷蔵庫に入れる。
- ③食中毒菌をやっつける
食品は中心部まで十分加熱する。

■肉を取り扱う時の注意点

- ①焼く直前まで低温に保つ
- ②中までしっかり焼く
- ③トンゴや箸は使い分ける

■生野菜の取り扱い

- 冷蔵庫で保管し、流水でよく洗ってから食べる。

■テイクアウト・デリバリー

- 購入した食品は速やかに食べる。

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・出張所にあります。

母子保健 東保健センター



- にこにこ健康相談会 7月22日(金)、8月10日(水)9:00~10:00
- パパママ教室(土曜日コース) 7月23日(土) 9:30~10:30、11:00~12:00、13:30~14:30【要予約】 函令和4年10~12月に出産予定の人 定各6組
- パパママ教室(平日コース) 7月25日(月)①9:40~12:00 ②13:30~14:45【要予約】 函令和4年9~12月に出産予定の人 定①12組 ②8組
- 離乳食教室後期・完了期 7月26日(火)10:30~12:00 函生後10~11カ月の乳児と保護者 費500円 定10組(先着順)
- フッ素塗布 7月26日(火)13:15~14:00 所西保健センター 函1歳以上の未就学児 費1,430円
- 10か月児健康相談 7月28日(木)9:00~10:00 函令和3年9月生まれの子どもと保護者
- 離乳食教室初期 8月5日(金)10:00~11:10 函生後4カ月前後の乳児と保護者 費50円 定10組(先着順)
- プレママ教室 9月13日(火)10:30~15:30【要予約】 函令和4年11月~令和5年2月出産予定の人 費500円 定20組

成人・精神保健 西保健センター



- ピアサロン 7月21日(木)13:30~15:00【要予約】 函統合失調症の人の家族
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 7月22日(金)・8月5日(金)9:15~11:45、8月17日(水)13:30~16:00【要予約】
- からだ改善キテ軽運動教室 7月25日(月)13:30~15:00【要予約】 函令和5年3月末時点で40~69歳の、医師に運動制限を指示されていない人 定10人
- 精神科医によるこころの健康相談 7月28日(木)・8月10日(水)13:00~15:00【要予約】
- 各種検診 実施期間5~11月(集団検診は12月の指定日まで) ※予約空き状況など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

平日夜間・休日診療

発熱、せきなどの風邪症状や吐き気、下痢の症状がある場合は、必ず事前に連絡してください。

平日夜間診療

- 小児科/内科 「平日夜間及び休日急患診療所」で行っています。(緑丘2-1-27東保健センター3階、☎774-2661・☎772-1353) 【診療日】(月)~(金)(祝を除く) 【受付時間】20:00~21:30

休日診療

- 小児科/内科/外科 「平日夜間及び休日急患診療所」(上記参照)で行っています。 【診療日】(日)・(祝) 【受付時間】9:00~11:30、13:00~15:30

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

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

7/3・24	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
7/10・31	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
7/17	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
7/18	葵ウィメンズクリニック	☎781-1188・☎782-8771

※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などをアドバイスしますので、判断に迷ったときは気軽に電話してください。

【相談時間】毎日24時間 【電話番号】☎#7119または☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHSを利用する場合)

埼玉県A I 救急相談

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談が可能です。



今月の健康

No.489

筋力低下

皆さん、最近、近くに出掛けるのに、つい車を使ったり、階段が近くにあるのにエスカレーターやエレベーターを使ったりするのはありませんか。運動する機会の減少は、特にコロナ禍で外出する機会が減っており、なおさらかもしれません。日常生活動作だけでは、70歳頃までに若いころの筋肉量の半分になってしまいがちです。そこで運動が必要になりますが、筋力維持のためには1日6~8千歩は歩くことが必要といわれています。さらに筋肉をつけるためには筋力トレーニング(筋トレ)が必要になります。筋肉量は年齢とともに低下しやすくなりますが、筋トレを行うことによって、高齢になっても筋肉を増やすことができます。もちろんスポーツジムなどを利用してもいいでしょう。しかし仕事などで時間が取れない人もいると思います。空いた時間にウォーキング(日光浴も骨粗しょう症予防に重要)やスクワット・つま先立ち、片足立ち(テーブルなどにつかまりながら)で良い)を始めてみるのもいいでしょう。体力に自信のない人は椅子に座って足踏み運動・脚上げ体操から始めてもいいでしょう。運動は継続して行うことが重要です。無理をせず生活の中で取り入れやすい運動から行いましょう。まずは週に2回程度から始めてみるのはいかがでしょうか。 上尾市医師会



市民相談 相続、離婚相談など	(出)日、11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、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、不動産、会社の登記、少額の民事裁判、債務整理、成年後見手続きなど	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	3日(休) 10:00~15:00 (1回の相談は35分)
行政書士相談 事前予約 相続、遺言、贈与、離婚協議、農地転用、建設・運送業許可申請、成年後見・会社設立の手続きなど	23日(火) 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(火) 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(火) 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
土地家屋調査士相談 事前予約 土地境界調査・測量・分筆・合筆 地目変更や建物の表示に関する登記など	9日(火) 13:00~15:30 (1回の相談は30分)
市民相談室 (市役所第三別館1階) ※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。	
ところ ☎775-4643 ☎775-0007 ㊟s53000@city.ageo.lg.jp	

暴力追放相談 事前予約 暴力団対策の相談	(出)日、11日祝を除く毎日 8:30~12:00 13:00~17:00
ところ 交通防犯課(市役所4階) ☎775-5138 ☎775-9927 ㊟s209000@city.ageo.lg.jp	

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(火) 13:00~16:00 (1回の相談は30分)
DV電話相談 配偶者からの暴力(ドメスティック・バイオレンス)に関する相談(性別不問)	(出)日、11日祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~16:00
ところ 男女共同参画推進センター(市役所第三別館1階) ☎778-5110 ☎778-5112 ㊟s209500@city.ageo.lg.jp	

人権相談 差別、いじめ、ハラスメント、女性・子ども・性の少数者(LGBT)などの人権問題	24日(火) 10:00~12:00 13:00~15:00
ところ 市役所7階大会議室 ☎人権男女共同参画課 ☎775-5117 ☎778-5112 ㊟s209500@city.ageo.lg.jp	

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 ①英語・スペイン語 ②中国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語 ※ベトナム語は出だけです。	1日(月)、8日(月)、15日(月)、 29日(月) / 市民相談室 27日(土) / 501会議室 ① 9:00~12:00 ② 13:00~16:00
ところ 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 ㊟s53000@city.ageo.lg.jp	

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、契約トラブルなどの消費生活について個人の相談、多重債務相談	(出)日、11日祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~16:00
ところ 消費生活センター(市役所別館(青少年センター)2階) ☎775-0801(相談専用電話) ☎775-0800 ☎776-4600 ㊟s252000@city.ageo.lg.jp	

心配ごと相談 家庭内の悩み事、社会的な問題、介護など	(出)日、11日祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~17:00
ところ 社会福祉協議会(総合福祉センター内) ☎773-7155 ☎772-8647	

発達相談 子どもの発達の心配や育児の悩み	(出)日、11日祝を除く毎日 8:30~12:00 13:00~17:00
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)	
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)	
ところ 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 ㊟s172500@city.ageo.lg.jp	

家庭児童相談 18歳未満の子どもについての相談	(出)日、11日祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~16:00
ところ 子ども家庭総合支援センター(市役所5階) ☎家庭児童相談室 ☎776-6164 ☎774-5342 ㊟s172100@city.ageo.lg.jp	

子育て・ひきこもり相談 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ひきこもり相談(ニート、ひきこもり、不登校など)	(出)日、11日祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~16:00 (1回の相談は50分)
ところ 子ども家庭総合支援センター(市役所5階) ☎783-4964 ☎774-5342 ㊟s172100@city.ageo.lg.jp	

少年相談 青少年の悩み事(家庭・学校での問題、交友関係、非行など)の相談	(休)出)日、11日祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~16:00
ところ 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) ☎775-1444 ☎776-2117 ㊟s106000@city.ageo.lg.jp	

いじめ相談 いじめに関する相談(電話)	(出)日、11日祝を除く毎日 10:00~17:00
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、学業など(電話・来所いづれも可)	(予約受け付けは 16:30まで)
ところ 教育センター(市役所別館(青少年センター)1階) ☎776-7600 ☎776-7604	

内職相談 内職の相談・紹介、求人への受理、就業情報の提供など	11日祝を除く毎週(休)内 10:00~12:00 13:00~16:00
ところ 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、求人の受理、求人情報の提供など	(出)日、11日祝を除く毎日 9:00~17:00
ところ 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日祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~16:00
ところ 保険年金課(市役所1階) ☎775-5137 ☎775-9827 ㊟s205500@city.ageo.lg.jp	



外国語情報コーナー

今月は「新型コロナウイルス感染症に伴う国民年金保険料の免除」と「新型コロナウイルス感染症に伴う国民健康保険料の減免」(10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34ページをご覧ください。

AGEO City
official website



English

英語

Exemption from Paying National Pension Premiums

People whose income has decreased due to the Covid-19 pandemic may be exempted or granted a respite from paying the national pension premiums if they apply. For: People who satisfy the following two requirements: ① Income has decreased since February 2020 due to the Covid-19 pandemic. ② The estimated amount of income for the period from February 2020 through December 2022 is below a specified amount. Applicable period: From 2 years and 1 month prior to your application date up to June, 2023. To apply, please bring your ID, Pension Book or Basic Pension Number Notice, and documents which verify the estimated amount of your income, to Hoken-nenkin-ka (1F of City Hall) or Omiya Pension Office. → Hoken-nenkin-ka Tel 775-5137 / Fax 775-9827, Omiya Pension Office Tel 652-3399

Exemption from Paying National Health Insurance Premiums

Households whose main breadwinners' income has decreased due to the Covid-19 pandemic may be exempted from paying the national health insurance premiums. Application forms are available at Hoken-nenkin-ka (downloadable from the city website as well). To apply, please fill out the application form and send it along with required documents to Hoken-nenkin-ka (〒362-8501 Honcho 3-1-1). *Tax return for the year 2021 needs to be filed in order to apply for the exemption. If you have not filed your tax return, you're required to do so. → Hoken-nenkin-ka Tel 782-6471 / 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

Isenção do prêmio do seguro previdenciário nacional

Para os segurados que, em decorrência da contaminação do coronavírus tenham tido queda em sua renda, será possível fazer pedido de isenção ou postergação da contribuição do Sistema Nacional de Pensão. Pessoas alvo: aquelas que se enquadram nas seguintes duas condições.

① após fevereiro de 2020 tenham tido queda em sua renda, devido a influência da doença infecciosa. ② a renda de fevereiro de 2020 a dezembro de 2022, for menor que a renda determinada de uma certa quantia. Período alvo para o pedido: de 2 anos e 30 dias até junho de 2023 na época do requerimento.

Para fazer o requerimento é necessário: documento de identidade do requerente, caderneta pensão aposentadoria ou aviso de número básico de pensão e documento que comprove conteúdo da renda esperada e encaminhar para Divisão de Seguros e Previdência (prefeitura de Ageo, térreo) ou para o Escritório de Pensão de Omiya.

→ HOKEN NENKIN KA Tel 775-5137 / Fax 775-9827 Escritório de Pensão de Omiya Tel 652-3399

Redução do Imposto Seguro Nacional de Saúde

Representantes que fazem sustento de suas famílias, inscritos no seguro nacional de saúde e que sofreram redução de renda devido efeitos da contaminação do coronavírus, poderão ser alvos da redução do imposto do seguro nacional de saúde. Preencher formulário de requerimento disponível na Seção de Seguro e Aposentadoria (ou também fazendo download através do homepage da prefeitura) anexando documentos necessários e enviar para a Divisão de Seguros e Pensões (〒362-8501 Honcho 3-1-1). Para pedir este benefício, é necessário que o requerente tenha realizado sua declaração de imposto de renda ano base 2021. Providenciar a declaração antes de fazer o requerimento.

→ HOKEN NENKIN KA Tel 782-6471 / 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

Exención de la prima de la Pensión de Jubilación

Si la renta (el sueldo) baja por la COVID-19, se podría solicitar la exención o el aplazamiento de pago de la prima de la Pensión de Jubilación. Hay dos requisitos que cumplir: ① Haber descendido el ingreso después del febrero, 2020 por causa de la COVID-19. ② El monto de ingreso total estimado de entre febrero de 2020 y diciembre de 2022 es inferior a un monto determinado. Periodo de exención o aplazamiento: Desde la cuota para el mes de dos años y un mes anterior al día en que se presenta la solicitud hasta la cuota para junio, 2023. Solicitud: Los interesados deberán presentarse a Hokennenkin-ka (Ayuntamiento de Ageo, 1er piso) o a la Oficina de Pensiones en Omiya, con documento de identidad, Cuaderno de Pensión o Notificación de Número Básico de Pensión y documento que muestre el ingreso estimado. → Hoken-nenkin-ka

Tel 775-5137 / Fax 775-9827; Oficina de Pensiones en Omiya Tel 652-3399

Exención parcial o total del seguro nacional de salud

Si el ingreso del principal proveedor de ingresos familiares queda mimado debido a la Covid-19, sería posible que bajara la cuota del seguro nacional de salud. Los interesados deberán mandar por correo postal la hoja de solicitud que está en Hoken-nenkin-ka o que se puede descargar en la página web del Ayuntamiento de Ageo, junto con otros documentos necesarios a Hoken-nenkin-ka (Honcho 3-1-1, C.P. 362-8501). * Tengan en cuenta que para este trámite, se requiere que los solicitantes hayan hecho la declaración jurada del impuesto sobre la renta para el año 2021. Si no la han hecho todavía, por favor, primero hágala en la Oficina de Impuestos.

→ Hoken-nenkin-ka Tel 782-6471 / Fax 775-9827

Para más información

Sírvanse ponerse en contacto con 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

国民年金保险费免除

在新型冠状病毒感染症的影响下,减少收入的人申请后有减免·缓纳保险费的可能性。对象:符合以下2个条件的人。①在2020年2月以后感染症的影响下,减少收入。②预定2020年2月~2022年12月的所得金额未达到一定标准金额。申请对象期间:申请日的2年1个月以前~2023年6月份。请带可以确认本人的文件,年金手册或基础年金号码通知书,可以明确所得额的文件到保险年金课(市役所1楼)或大官年金事务所申请。

→ 保险年金课 Tel 775-5137 / Fax 775-9827 大官年金事务所 Tel 652-3399

国民健康保险税减免

在新型冠状病毒感染症的影响下,如果家中主要维持生计的人减少收入,有减免国民健康保险税的可能性。在保险年金课备有的申请书(也可以从市官方主页下载·印刷)上填写必要事项后附上所需文件邮寄保险年金课(〒362-8501本町3-1-1)。*申请减免时必须先办完2021年份的所得税确定申报。还没有办手续的人,请先完成所得税的确定申报后再行申请。

→ 保险年金课 Tel 782-6471 / Fax 775-9827

详细情况请在以下机关询问

市民协动推进课 电话775-4597(英语或日语) 传真 775-0007或外语咨询服务。第一·二·三·五周的星期一及第四周的星期六,下午1点~4点(汉语)。

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

あげおのできごと
“ほっと”にお届け!



あげたて! NEWS

喜と熱狂の舞台へ

ルートインBCリーグ2022公式戦「埼玉武蔵ヒートベアーズ対福島レッドホープス」



鋭い打球を放つ武蔵ヒートベアーズのフェルナンド外野手

5月22日、ルートインBCリーグ2022公式戦「埼玉武蔵ヒートベアーズ対福島レッドホープス」がUDトラックス上尾スタジアムで行われました。試合は攻守が拮抗する目が離せない展開で、2対1で埼玉武蔵ヒートベアーズが見事勝利を収めました。スタジアム周辺では、ステージイベント「AGGETTAKE」が同時開催され、約40店が出店し、ことし4月に名を改めたUDトラックス上尾スタジアムの初イベントに花を添えました。今後もアスリートによるドラマが生まれ、歓喜と熱狂の舞台としてにぎわいを見せてくれることでしょう。



真剣なまなざしで作業をする参加者

世界で一つだけのパフェ

かがやキッズDAY企画・子ども体験教室～パフェのサンプルを作ろう!～

6月10日、原市公民館で「かがやキッズDAY企画・子ども体験教室」パフェのサンプルを作ろう!～が行われました。参加した19人の子どもたちは、初めての食品サンプル作りで苦戦しつつも、保護者や講師、時には他の参加者と協力しながら、真剣なまなざしで作業に取り組んでいました。本講座では、ゼリーの色や飾るフルーツの種類の中から選ぶことができ、創意工夫もトッピングして世界で一つだけのパフェを完成させていました。参加した子どもたちは「楽しかった。早く家に飾りたい」と、満足げに語りました。

スマートフォンの操作に夢中

アンドロイドスマートフォン教室～便利に使いこなそう!～



スマートフォンの操作する参加者

5月26日、平方公民館で「アンドロイドスマートフォン教室」便利に使いこなそう!～が行われました。講師からは、スマートフォン操作の基本的な操作から便利な機能の説明まで、役立つ知識が紹介されました。最初は聞き慣れない専門用語や初めて使う機能に戸惑いを隠せない様子の参加者も、いざ使ってみると、スマートフォン操作に夢中になっていました。情報収集の手段が多様化する中、日常生活で活用できる機能を理解しておくことが、いざというときに役立ちます。この機会に、スマートフォンを手にとってみてはいかがでしょうか。

初夏に史跡・自然を満喫

あげお駅からハイキング



しょうぶ田に咲くハナショウブを楽しむ参加者

6月4日、12日に「あげお駅からハイキング」が行われました。これは、JR上尾駅西口や上尾山公園のしょうぶ田などを巡る約15キロのコースを散策する、市西側の初夏のイベントです。道中、平方祇園祭のろいんきょ行事や樹齢700年という大カヤナギなどについて観光ボランティアガイドから説明もあり、参加者は何度も深くうなずいていました。晴天のハイキング日和となり、地元の新田和音を発見したという声もありました。上尾丸山公園では「あげお花しょうぶ祭り」が行われ、色とりどりのハナショウブが参加者の目を楽しませていました。

みんなが輝くまちあげお

広報あげお

7月号

2022 No.1060

発行/上尾市
編集/広報広聴課

TEL 048-775-5111
FAX 048-775-9809

上尾市ホームページ【PC用】
https://www.city.ageo.lg.jp/
【携帯用】
https://www.city.ageo.lg.jp/mobile/
ss5000@city.ageo.lg.jp

上尾市

◆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。
VEGETABLE OIL INK
UD FONT
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。