

『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 ☎ 048-779-5525・☎ 048-776-1074 まで。

Ageo

みんなでつくる
みんなが輝くまち あげお

広報
あげお

2026
令和8年

No.1109

8
月号

いつもの散歩、
実は自治会活動

特集

自治会に入って、
自分のまちがもっと好きになった

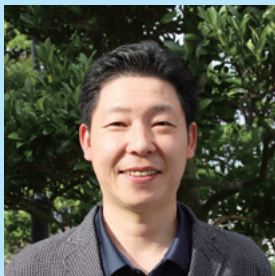


●今月の表紙

今月の表紙は、特集でも取り上げた「わんわんパトロール」中の一枚です(4ページ参照)。「わんわんパトロール」は、犬の散歩をしながら地域の見守りをするという自治会活動の一つです。パトロール隊に手を振るのは、散歩で通りかかった保育所の子どもたち。温かな地域の交流がうかがえました。

犬の散歩という「日常」が自治会活動への参加の一步となることも。小さな活動の積み重ねが地域の安心・安全につながっています。

スポットライト



常に選手に寄り添い、
二人三脚でメダルを獲得
日下 匡力さん(P.13)

市の人口・世帯

(令和8年7月1日現在)

23万690人

男/11万3,842人

女/11万6,848人

※前月より7人増

増減の内訳

出生数/130人

死亡数/181人

転入数/761人

転出数/703人

11万1,099世帯

※前月より45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

証明書はお得なコンビニ交付で

4 特集

自治会に入って、 自分のまちがもっと好きになった

8 市政ニュース

令和8年市議会6月定例会／上尾都市計画生産緑地地区の変更に係る案への意見募集／水道料金の減免継続／マイナンバーカードで申請書の記入が楽に！ 他

12 市民のひろば

まちかど特派員だより[参加して国際交流！AGAサロン]／アップーNET／スポットライト[日下 匡力さん]／読者の声／未来へすすく！わが家のアイドル／小学校給食レシピ[揚げ鶏のレモン風味]／教えて！アップー

15 シティ情報

災害時の情報伝達手段／市観光協会推奨土産品／拉致問題を考える／まなびすと市民講座 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／

ももっこルーム／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 9月の相談

35 Highlights 外国語情報コーナー

36 あげたて!NEWS

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

二次元コードから、またははがきかメール(件名「アップーを探そう！」)に、クイズの答え、「広報あげお」の感想、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、8月20日(木)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

市ホームページ



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9月号のこのコーナーに掲載します。前号の答えは「29」でした。

◆市役所開庁時間／平日8:30～17:00

◆8月の土曜開庁日と窓口／下表のとおり

開庁日	開庁窓口
8/8	市役所(市民課、証明書発行センター、マイナンバー・パスポートセンター、保険年金課、出納室、市民税課、納税課、障害福祉課、高齢介護課、こども支援課、こども家庭保健課)、尾山台出張所、上尾駅出張所
8/22	

※時間はいずれも8:30～17:00です(市役所は12:00～13:00を除く)。

※内容によって受け付けできない業務があるため、事前に担当課へ問い合わせてください。

証明書は お得なコンビニ交付で

今月のイチ面



市民課 ☎048-775-5128・FAX048-775-9827

10月1日からお得に

10月1日(休)から、証明書をコンビニ交付サービスで取得する際の手数料が窓口で取得するよりも**50円引き下げられます**。マイナンバーカードがあれば、住民票の写しなどの各種証明書が全国のコンビニエンスストアなどで取得できます。

近い!

全国のコンビニなどで
利用可能



※対応店舗は市ホームページをご覧ください。

便利!

利用時間は
6:30~23:00



※システムメンテナンス日を除きます。

早い!

申請書が不要



コンビニ交付サービスで取得できる証明書	窓口交付手数料	コンビニ交付手数料
戸籍事項証明書(戸籍謄本・抄本) ^{※1}	450円	400円
住民票の写し	200円	150円
印鑑登録証明書		
戸籍の附票の写し ^{※1}		
課税(非課税)証明書 ^{※2}		



※1…本籍地が上尾市以外の方は、本籍地の自治体がコンビニ交付の本籍地交付サービスを行っている場合は、利用登録を行った上で取得することができます。手数料は、本籍地の自治体が設定している金額になります。詳しくは、本籍地の自治体に問い合わせてください。

※2…現年度(前年中の所得)分だけ取得できます。

注意事項

- マイナンバーカード申請時に「利用者証明用電子証明書」を記録不要とした場合や、電子証明書の有効期限を過ぎてしまった場合は、コンビニ交付を利用できません。マイナンバー・パスポートセンターで手続きをしてください。
- コンビニ交付では窓口交付と異なる制約事項があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

10月1日から 窓口・電話受付時間を変更

職員課 ☎048-775-5112・FAX048-775-9819

市では、サービス品質向上のための検討時間の確保や職員の適切な労務管理に向けた働き方改革の一環として、10月1日(休)から市役所本庁舎など一部の窓口・電話受付時間を変更します。

【受付時間】

- ・本庁舎、第三別館、こども保健センター、こども発達センター、健康保健センター、プラザ22(商工課)、消防本部、消防署(東・西、各分署)、上下水道部庁舎、教育センター／(変更前) 8:30~17:00→(変更後) **9:00~16:30**
- ・各支所・出張所／(変更前) 8:30~17:00→(変更後) **9:00~17:00**

特集

自治会に入って、 自分のまちがもっと好きになった

市民協働推進課 TEL 048-775-4597・FAX 048-775-0007

市内には114の自治会があり、住民たちの手でそれぞれの地域の活動が行われています。「共働きで自治会の活動に参加する余裕はない」「自治会に加入しなくても生活に困っていない」そう考えている人もいるかもしれませんが、地域でのつながりが希薄になっている今だからこそ、災害時など「いざ」という時のために自治会に加入することが一つの「安心」につながります。

自治会って 何をしているの？



防 災

Disaster prevention



防災訓練の実施や、災害時における
情報収集、非常用物資の備蓄

活動例

南中学校避難所
開設訓練
(大谷本郷自治会)

中学生の防災への関心が高まるよう、デモンストレーションから参加してもらい、学校と連携した訓練を行いました。訓練を通して、学校や市、自治会などのつながりを深め、実際に災害が発生した際にも連携して避難所開設ができるよう備えています。

活動例

わんわん
パトロール隊
(原市第七区)

街路灯の維持管理や
防犯パトロールによる
安全な地域づくり

犬を飼っている人が「わんわんパトロール隊」と書かれたベストを着用し、散歩をしながら地域の見回りをしています。着用するベストが目立つので、散歩中の事故防止につながるというメリットも。365日朝晩散歩をする愛犬家ならではの防犯対策です。



防 犯

Crime prevention





Information



地域の 情報提供

回覧板や地域内の各種団体との
連携による、身近な地域の情報提供

自治会のホームページを充実させ、情報の発信だけでなく、自治会の集会所の貸し出し予約の受け付けやお問い合わせフォームの設置もしています。また週に1回程度、ホームページに掲載した情報を自治会の公式LINEを通じて、プッシュ型の情報発信も行っています。

活動例

ITを活用した
情報発信
(三井区自治会)



Beautification

環境 美化活動

活動例

町内リサイクル
活動
(上宿自治会)

地域清掃やリサイクル活動に
よる快適な生活環境の維持

家庭から出るリサイクル可能な資源の回収や分別を徹底し、廃棄物の削減を目指しています。紙類・ダンボールやアルミ缶などの収集だけでなく、衣類の回収も実施しています。住民が主体となるこうした取り組みは、生活環境の改善と地域の環境配慮意識の向上につながっています。



活動例

運動会・
盆踊り大会
(東町町内会)



イベントの 開催

Event

夏祭りや運動会など、地域住民の交流を深める
親睦行事や伝統行事の開催

運動会や盆踊り大会などの行事では、東町公園に多くの参加者が集まります。特に運動会で一番人気のパン食い競争は、未就学児から高齢者まで、参加者が300人を超えるほどの盛況ぶりです。子育て世帯にも気軽に参加してもらい、町内会への理解を深めてもらえるよう、アイデアを出し合って実施しています。

地域の触れ合いを深める
子育て支援や敬老会事業
の実施

高齢者と子どもの交流の場として、映画の上映とお楽しみ会を実施し、映画鑑賞の後に輪投げや紙飛行機などを世代を超えて楽しんでいます。役員だけで行っていた餅つきも現在では子どもたちと触れ合うイベントとして実施。イベントを通して、同じ地域に住む住民の顔を合わせた交流が行われています。

活動例

老人会・こども部
共催イベント
(上郷区自治会)

Mutual support

地域の 支え合い



「自治会って大変そう」
「ベテラン役員が中心で活動していて、若い人は少ないのかな」
そう思って、活動への参加を躊躇^{ちゅうちよ}していませんか。実際の自治会活動はどうなのか、現役世代の2人に話を聞いてみました。

自治会に加入した

きっかけは何でしたか

菊地会長 家を買った時に当時の班長に声をかけてもらって、加入しました。自治会のごみ集積所を利用するので、入った方がいいかなと思っ
たんです。

勝野さん 私も引越してきた時に班長が家まで来てくれました。子どもがいるので、子ども会や地域とのつながりが必要かなと思って入りました。最初、妻は自治会の仕事が大変だからと加入をためらっていたんですけどね。私が自治会のことをやるからということで加入しました。

実際、自治会に入ってみて、
やはり大変でしたか

勝野さん 「大変で忙しい」というイ

メージがありました。実際にやってみると、その印象が変わりました。毎月1回班長会議があるのとイベントの準備などの役割はありましたが、負担に感じるほどではありませんでした。菊地会長が自ら動いて、班長の負担を減らそうとしてくれていたお陰だと思っています。

菊地会長 班長や役員の負担を減らしたいんですよ。だから私が会長になってからは、班長たちの業務の見直しをしました。例えば、昔は毎年11月に文化祭をやっていたんですが、出展者も来場者もいつも同じ人でマンネリ化していたのと、班長たちも準備が大変だということ、思い切つてやめてみました。その時にただやめるのではなく、出展していた団体には、単独で作品展ができるよう場所の提供をしたり、ポスターを作って周知に協力したりし

たので、文化祭がなくなって困ったという意見は特にありませんでした。また現在開催しているイベントも班長が準備に強制参加ということはありません。やる人がやるのでいいと思っています。あとは、班長会議の後にやっていた役員会もやめました。LINE^{ライン}で済ませられることはLINEで済ませてしまおうと思って。役員には現役世代の人もいるので、土曜日や日曜日はできるだけ休んでもらいたいです。

勝野さん 班長のLINEグループ、



西宮下三丁目自治会・会長

菊地 一喜さん(42歳)
上尾市出身・自営業
令和7年度から会長を務め、
大谷地区や市の自治会連合
会の役員も務める

Q 自治会費は
何に使われているの?

A 地域の安心・安全のために役
立てられています。

ごみ集積所の維持管理や、親睦
を深めるための盆踊りなどの行事
に使われています。自治会費の使
い道は、総会資料で確認できます。

Q 自治会の加入は義務?

A 義務ではありませんが、住みよい地
域づくりのために力を貸してください!

普段から地域の交流があると、困り事
があった時にも近所の人と相談したり、
協力したりしやすくなります。ぜひ加入
をお願いします。

Q そもそも自治会って何?

A 自分たちの地域を暮らしやすく
するために活動する住民自治組織
です。

住民同士のつながりを大切にし、
協力しながら活動をしています。「自
治会」のほかに「町内会」や「区会」と
呼ばれることもあります。

自治会の

気になる
ポイント!

Q & A

現役世代
聞きたい

正直 どうですか？

を作ったのも菊地会長ですか。

菊地会長 そうです。私が総務部長のときに作りました。高齢の方でもLINEをやっている人は結構多いんですよ。もし使い方が分からない人がいたら、年度初めの班長会議で教えています。今後LINEで済むようなら、班長会議もやめたいと思っています。

勝野さん 班長をやってもそんなに負担はないということが伝われば、もっと若い人も自治会に加入してくれると思います。そして、若い人が増えれば、もっと自治会も改善されて——と良い循環が生まれそうですね。

自治会への加入を
迷っている人に伝えたい
ことはありますか

菊地会長 まずは地域のイベントに来てみてほしいと思います。イベントやお祭りに行くことで近所になんか人が住んでいるのが分かるかなと。そこで自分と同じような世代と知り合えば、入ってみようと思ってもらえると思います。近年、孤独の問題も聞くけど、地域の人たちが集まることで地域とのつながりができて、そういう問題も解決できる気がします。

勝野さん 今は隣近所の人と知り合いでなくても生活はできると思いますが、でもこの先子どもが巣立って夫婦二人だけになったときに地域のつながりが必要になってくるのかなと感じています。前の班長に「遠くの親戚より近くの他人」という言葉を教えてもらって「なるほど」と思いました。最終的に頼りになるのは、近隣の人なんだなと。若いうちは気づかないけど、いずれ地域のコミュニティは絶対必要になると思います。



西宮下三丁目自治会・会員

かつの
勝野 翔悟さん(42歳)
東京都出身・会社員
就職を機に上尾市へ転入し、西宮下三丁目に家を購入した際に自治会へ加入

す。また私は自治会に入ったことで、自治会や地域のことが見えるようになり、もっと主体的に地域に参加してみたいと思うようになりました。自治会の活動を通して地域への愛着も生まれたので「班長になるのが嫌だから」という人もいると思うんですけど、一度やってみたら地域のことが色々分かってきて、面白いと思いますよ。



Q 自治会と市の関係って？

A 地域をより良くするための協力関係です。

市は、自治会の活動に対して補助金などを交付しています。また道路照明灯の設置申請やごみ集積所の設置確認などは自治会がしています。



市ホームページ

Q 地域のことは市がやるんでしょ？

A 地域のことを一番知っているのは、そこに住んでいる人たちです。

その地域に住んでいるからこそ気づける困り事があるはず。そんなときに住民同士で協力して解決できることが自治会の強みです。

Q 賃貸マンションだから加入しなくてもいい？

A 賃貸マンションの人も戸建ての人も地域のつながりは重要です。

賃貸マンションに住んでいる人も近所に頼れる人がいると安心です。近所の人と知り合い、親睦を深める場として自治会を活用してください。

令和8年市議会6月定例会

総務課 048-775-4963

048-775-9819

市議会6月定例会は、6月5～25日の21日間の会期で開かれました。この議会では、令和8年度補正予算や、住民票や各種証明書などのコンビニ交付手数料を引き下げるための条例などの議案が審議されました。このうち市長提出の16議案と諮問2件については、全て原案のとおり可決、承認または答申されました。可決された補正予算には、避難所の生活環境向上を図るための防災資機材の整備に要する費用などを計上しています。

●人権擁護委員の候補者の推薦

人権擁護委員の候補者に、横山 淳子氏、田口 いずみ氏を推薦することに異議なき旨の答申がされました。

上尾都市計画生産緑地地区の変更に係る案への意見募集

みどり公園課 048-775-8129

048-775-9906

上尾都市計画生産緑地地区の変更について、都市計画法第17条に基づき、案の縦覧と意見書を受け付けます。【案の縦覧・意見募集期間】8月10日(月)～24日(月) 【案・意見書の設

置場所】みどり公園課

市内内に在住の人、利害関係人【意見などの取り扱い】内容を検討し、策定の参考にする ※住所・氏名など個人が特定できる箇所を除き、意見の内容を市ホームページで公表します。個別には回答しません。【提出方法】意見書に必要事項を記入して、直接または郵送(当日消印有効)でみどり公園課(〒362-8501本町3-1-1)へ

市内循環バスぐるっとくんの回数券の見直し(案)に対する意見募集

交通防犯課 048-775-5138

048-775-9927

市内循環バスぐるっとくんの回数券の見直し(案)について、意見を募集します。【案の公表・意見募集期間】8月1日(土)～31日(月) 【案・意見書の設置場所】交通防犯課、市役所1階情報公開コーナー、各支所・出張所・公民館 ※市ホームページにも掲載します。

市内内に在住・在勤・在学の人、市内に事務所・事業所・固定資産を有する人、利害関係人【意見などの取り扱い】内容を検討し、参考にします ※住所・氏名など個人が特定できる箇所を除き、意見と市の回答を

市ホームページで公表します。個別には回答しません。【提出方法】意見書に必要事項を記入して、直接か郵送(必着)またはファクス、メールで交通防犯課(〒362-8501本町3-1-1、048-209000@city.ageo.lg.jp)へ

ひとり親家庭養育費確保支援事業

こども支援課 048-775-6819

048-774-5342

ひとり親家庭の将来にわたる生活の不安を軽減し、経済的自立につながるため、養育費の取り決め促進と確保の支援をしています。詳しくは、こども支援課に問い合わせてください。【助成内容】①養育費の取り決めに係る公正証書などの作成経費の一部 ②保証会社と養育費保証契約を締結する際に要する初回保証料の一部 ③養育費の内容を含む裁判外紛争解決手続を利用した際に要した経費の一部 【助成金額】いずれも5万円以内

児童扶養手当受給資格者、ひとり親家庭等医療費受給資格者または、同様の所得水準の人に加え、次の①～③の全てに該当する人 ①養育費の取り決めの対象となる児童を扶養している ②養育費の取り決めに係

る債務名義を有している ③養育費の取り決めのための経費などを負担した

令和9・10年度競争入札参加資格審査申請の受け付け

契約検査課 048-775-5116

048-775-9819



■建設工事請負等

内市が発注する建設工事、設計・調査・測量業務、土木施設維持管理業務

●新規申請

時 8月17日(月)～9月4日(金)

●更新申請

時 ①建設工事だけ／9月7日(月)～11月13日(金) ②設計・調査・測量業務、土木施設維持管理業務／9月7日～11月6日(金) ③①②を同時に申請／9月7日～11月6日

●共通

申請競争入札参加資格申請受付システムで電子申請し、申請書類をファイル添付システムにアップロード ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■物品等

時 9月7日～11月13日

申請競争入札参加資格申請受付システムから電子申請 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



…波線の用語について14ページの「教えて！アッピー」で解説しています。

市長通信

輝く！
あげお



市長公式SNSを始めました
～上尾の「いま」を、私の視点で～

上尾の魅力を上尾市内外へ広く知っていただくため、市長公式のX(旧Twitter)を始めました。

市政の情報をより早く、より分かりやすくお届けすることは市の大切な役割の一つです。幅広い世代の方々が日常的に利用するXを通じて、市政の取り組みや上尾の良さを、これまで以上に身近に感じていただけたらと考えています。

Xでは、私の公務の様子や市内の催し、四季折々のまちの風景など、上尾の「いま」を私自身の視点でお伝えしています。現場で撮った写真や何気ない日々の一コマを、肩の力を抜いて気軽にのぞいていただけると嬉しいです。

散歩の途中で市民の方から投稿した内容について温

かいお声がけをいただくことがあり、そうした交流も市政運営における貴重な糧となっています。

アカウント名は「上尾市長【公式】」です。二次元コードからご覧いただけますので、ぜひフォローの上、市政への関心を深めていただくきっかけとなれば幸いです。

また来年3月には市ホームページを大幅にリニューアルする予定です。生成AI(人工知能)などの最新技術も活用し、誰もが利用しやすく、上尾への愛着が深まるような魅力的なページへと進化させていきます。これからも、さまざまな機会やツールを通じて、上尾の魅力をおさまに届けてまいります。



市政の様子を発信中



上尾市長【公式】X

市長 畠山 稔

マイナンバーカードで
申請書の
記入が楽に！



市ホームページ

マイナンバー・パスポートセンター
☎0120-302-776・☎048-775-9827

7月1日に本庁舎のマイナンバー窓口で申請書自動作成システムを導入しました。

マイナンバーカードのICチップ内に記載されている住所などの情報を利用して、一部手続きの申請書に住所や氏名が自動で印字されるため、窓口で申請書を記入する手間が軽減されます。

対象手続き

- 1 電子証明書の更新
- 2 電子証明書の発行
- 3 暗証番号再設定
- 4 在留期限延長に伴うマイナンバーカードの期限延長 など



8～9月分も！

水道料金の
減免継続



市ホームページ

業務課 ☎048-775-5161・☎048-775-9041

物価高騰による負担を軽減するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、4～7月分で実施した水道料金の減免を継続します。



8～9月検針分も基本料金を免除し、水道料金から基本料金を差し引いた額を請求します。



対市と水道使用契約がある人・事業者

※他の水道料金の減免制度を受けている場合は、対象になりません。引き続き申請されている内容で減免します。

申請は不要だよ！



市特別職報酬等審議会の 市民委員募集

職員課 ☎048-775-5112

☎048-775-9819

議会の議員の報酬や市長などの給料の額について審議するため、市特別職報酬等審議会を設置します。この審議会で市民の皆さんの意見を踏まえて議論を進めるため市民委員を募集します。この審議会は、市内の団体の代表者や公募市民などから構成されます。**【任期】**10月から1年間で、平日の昼に年3回程度、対面で開催する会議への参加

【対市】市内に在住の満20歳以上で、継続して会議に出席できる人(国または地方公共団体の議員ならびに長および常勤の職員を除く)

【定員】1人(応募者多数の場合は選考)

【応募用紙】(職員課にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入し、小論文(800字以内、題目今後の特別職の報酬等)のありかたについて(を)を用意して、8月31日(月)までに直接か郵送(必着)またはメールで職員課(〒362-8501 本町3-1-1、☎5102000@city.ag eo.lg.jp)へ



最高裁判決を踏まえた 生活保護費の追加給付

生活支援課 ☎048-775-5119

☎048-776-8872

最高裁判決を踏まえた保護費の追加給付相談センター(平日9~17時)

(厚生労働省委託事業)

☎0120-179-445

平成25年に行われた生活扶助費の基準改定を違法とした最高裁判決を受け、対象期間に生活保護を受給していた世帯に対して、追加給付を行います。

【例】①平成25年8月~平成30年9月に、市で生活保護を受給したことがある全ての世帯 ②平成30年10月~令和8年3月に市で生活保護を受給したことがある世帯のうち、一定期間入院・入所していた人、障害者加算が算定されていた人、毎年12月に支給される期末一時扶助費などが算定されていた世帯 ※亡くなった人は支給の対象となりません。

【申請】現在生活保護を受給していない世帯/当時受給していた世帯主からの申し出が必要、**現在生活保護を受給している世帯**/申し出不要 ※申し出方法や支給時期については、準備が整い次第市ホームページでお知らせします。

年金の請求手続き

保険年金課 ☎048-775-5137

☎048-775-9827



年金の受給には、本人の請求手続きが必要です。各年金の請求先は左表のとおりです。手続きに必要な書類は人によって異なるので、事前にねんきんダイヤル(☎0570-051165)、大宮年金事務所(☎048-652-3399)、または保険年金課に問い合わせてください。年金の請求に関する手続きは、スマートフォンやパソコンで電子申請することができます。

加入していた年金制度	請求先
・ 共済組合だけ ・ 国民年金と共済組合 ・ 厚生年金と共済組合 ・ 厚生年金と国民年金と共済組合	大宮年金事務所 または各共済組合
・ 国民年金 (第3号被保険者期間を含む) ・ 国民年金と厚生年金 ・ 厚生年金だけ	大宮年金事務所
・ 国民年金 (第1号被保険者期間だけ)	保険年金課

●老齢基礎年金【受給要件】次の①~⑤の期間の合計が原則10年以上の人

- ①国民年金保険料納付済期間
- ②国民年金保険料免除期間(一部免除の場合は、免除されなかった額の納付が必要)、納付猶予期間、法定免除期間、学生納付特例期間
- ③厚生年金や共済組合の加入期間
- ④第3号被保険者期間
- ⑤合算対象期間(カラ期間) ※カラ期間とは、昭和36年4月~昭和61年3月に厚生年金や共済組合の加入者の配偶者で、本人がどの年金制度にも加入していなかった期間などです。 ※受給資格期間を満たした人は希望により、60歳以上65歳未満に繰り上げ(減額)請求、または66歳以降の繰り下げ(増額)請求ができます。 **【年金額】**満額84万7,300円 ※免除・納付猶予・法定免除・学生納付特例期間や未納期間があると減額になります。

【支給日】偶数月の15日

●厚生年金を受給中の場合 65歳より前に厚生年金を受給している人は、65歳の誕生日に年金請求書が日本年金機構から送付されます。必要事項を記入して、日本年金機構へ返送してください。



事業のドア

「事業のドア」は令和8年度に行う事業の中で、特に注力していく新規事業について、目的・必要性・効果などをお伝えするコーナーです。

第38回全国健康福祉祭埼玉大会 ねんりんピック彩の国さいたま2026の開催

事業費 **4,167万円**
(うち市予算1,563万円)

高齢介護課
TEL 048-775-5124
FAX 048-776-8872

60歳以上の人を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典である「全国健康福祉祭(ねんりんピック)」が11月に埼玉県で開催されます。上尾市は、リプロ武道館(埼玉県立武道館)がスポーツ交流大会の「弓道交流大会」の開催地になっています。

ねんりんピック彩の国さいたま2026



大会ホームページ

スポーツ交流大会 (10種目)

- ・ **弓道(上尾市)**
- ・ テニス(さいたま市)
- ・ ソフトボール(鴻巣市)
- ・ 卓球(春日部市) など

ふれあいスポーツ交流大会 (16種目)

- ・ グラウンド・ゴルフ(加須市)
- ・ 太極拳(越谷市)
- ・ ダンススポーツ(川越市)
- ・ インディアカ(桶川市) など

文化交流大会 (4種目)

- ・ 囲碁(幸手市)
- ・ 将棋(蕨市)
- ・ 俳句(さいたま市)
- ・ 健康マージャン(川口市)

●市の取り組み

- ・ 選手以外の人でも参加できる「健康づくり教室」の開催(健康測定器具を用いた測定や専門家による健康相談など)
- ・ 全国から集まる選手へ上尾市ならではのおもてなし(応援メダルの贈呈やドリンクの提供、市観光協会の出店など)

●弓道交流大会の開催日程

とき	内容	とき	内容
11/8(日)	9:30～18:10 予選1回戦、交歓試合	11/9(月)	9:00～12:40 予選2回戦
	10:00～15:00 健康づくり教室		13:40～16:20 決勝トーナメント
			17:00～17:30 表彰式

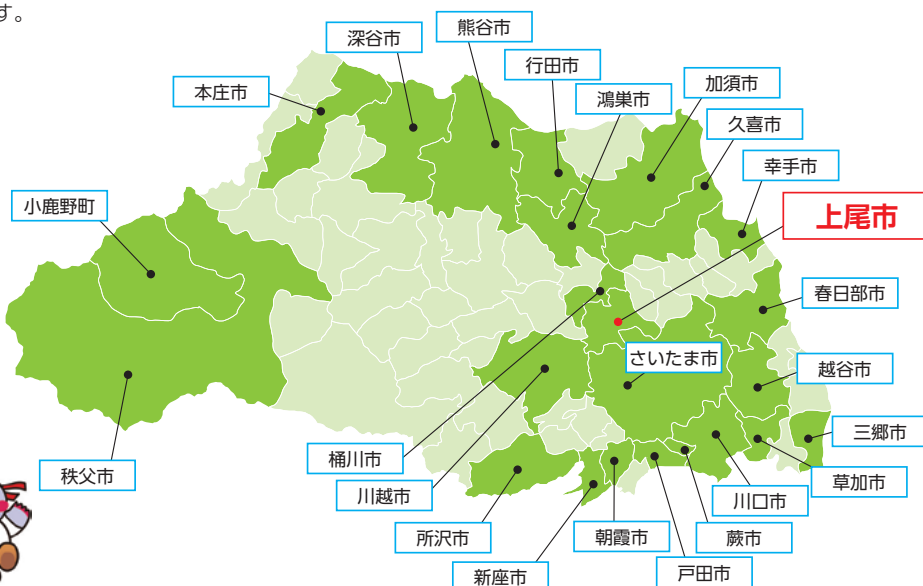
※場所はいずれもリプロ武道館です。

●開催地(24市町)



一緒に会場で
応援しよう

イベントの
詳細は大会
ホームページを
見てね



地域密着、
身近な話題を
体験取材！

まちかど

特派員だより

参加して国際交流！AGAサロン

最近、外国の観光客が増えたとよく耳にしますが、実際に上尾に住む外国人も増えています。異なる文化や生活の背景を知る機会になると思い、上尾市国際交流協会主催のAGAサロンに参加してきました。

AGAサロンは市内に住む外国人市民から、その国の文化や暮らしを学び、交流を図るイベントです。この日の講師はブラジル育ちで1年前に日本に帰化した日系3世の沢崎さん。沢崎さんはブラジルの法務分野に10年以上携わっていました。曾祖父の代にブラジルに移民として渡り、言語も宗教も違う中でマリアと戦いながら農園を開墾したそうです。

その後、沢崎さんは家族で何度か日本を訪れるうちに日本への帰化を考え始めました。決め手となったのは2016年のリオデジャネイロオリンピック。日本人選手を心から応援している自分に気づき、日本との強いつながりやアイデンティティを改めて

意識するようになったといいます。日本に来て一番苦労したことは市役所や携帯電話店などでの手続きでした。言語が違う上に煩雑な内容で、理解しきれないこともあったそうです。「日本は信頼できる国だ」と思い、手続きを進めました」と話していました。今は海外で培った経験や語学力を生かし、日本と海外をつなぐような国際的な仕事に就くために日本語の勉強に励んでいます。

ブラジルは領土が広く、地域によって気候が大きく異なります。赤道直下は熱帯ですが、南部では気温が10度前後になることもあります。カラフルな鳥のいる熱帯、海岸線が続く青い海、ヨーロッパか

坂元彩子さん



ブラジルの紹介をする沢崎さん



講師や参加者との交流

市民の情報交流スポット

アッピーNET
ネット

広報広聴課 048-775-4918 FAX 048-776-8873

いきいきサークル

●健康太極拳香々 毎週(月)9:30～11:00、三井金属あげおコミュニティセンター 費月額3,000～4,000円(入会金3,000円) 申五十嵐048-725-7328 **ひと言!** ゆっくりな動き ゆったりした呼吸。心も体もリラックス。

●フレッシュ・ヨガ 毎月2回(火)10:00～11:30、上尾公民館 費月額2,000円 申田崎048-775-3638 **ひと言!** 体を動かして心身ともにリフレッシュ、始めませんか。

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。



市ホームページ



『広報あげお』&市ホームページバナー

有料広告募集

毎月約10万9,000部発行の『広報あげお』やアクセス数月3万回超えの市ホームページに
広告を掲載しませんか。



『広報あげお』 市ホームページバナー



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。

広報広聴課 048-775-4918
FAX 048-776-8873



オリンピックでメダル獲得の喜びを分かち合う日下さん(左)と佐藤 駿選手(右)

日下さんはコーチとしてだけでなく、スケート靴のブレード研磨の専門家としての一面も持っています。その技術が発揮された出来事の一つが、ミラノ・コ

ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックのフィギュアスケート男子、佐藤 駿選手のメダル獲得の快挙の直後、佐藤選手のそばには自分のことのように体いっぱい喜びを表現する日下 匡力コーチの姿がありました。今回は、上尾市在住で埼玉アイスアリーナを拠点に活動する日下さんに話を伺いました。

自身もフィギュアスケート選手として全日本選手権に出場した経験などを持つ日下さん。大学卒業後、競技からは引退し、一度は別の道に進むことも考えたそうですが、当時自身のコーチであった浅野 敬子さんからインストラクターになることを勧められたことが、今の道に進むきっかけでした。選手一人一人の個性を大切にする浅野さんの指導方針に惹かれた日下さんはその後、県内のスケートリンクで指導経験を積んでいきました。指導者としてのキャリアを始めた頃は、毎朝5時にスケートリンクの鍵を開け、選手への指導方法だけでなく氷の調整作業やスケート靴のメンテナンスなど、競技を支えるさまざまな技術を学ぶ日々を送ったそうです。

スポットライト

～人・仲間～



くさかただお
日下 匡力さん

SPOT LIGHT
The life of a great person

常に選手に寄り添い、二人三脚でメダルを獲得

ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックメダリスト佐藤 駿選手ほか、多くの選手を指導

ティナ2026冬季オリンピックの団体戦表彰式でした。日本は団体戦で見事銀メダルを獲得し、表彰台上に上がりました。その際、表彰台の素材の影響により、選手のスケート靴のブレードに刃こぼれが生じるという予期せぬトラブルが起こりました。大舞台で選手がこれまでの練習の成果を最大限に発揮できるよう、日下さんは緻密な技術を要するブレード研磨を一足一足丁寧に、完璧に修復しました。その結果、研磨を行った日本代表選手は無事演技ができ、個人戦で全員がメダルを獲得しました。スケート技術の指導だけでなく、さまざまな面から選手を支える日下さんの豊かな経験を物語る出来事でした。

「選手と二人三脚で一つの目標に向かい、それが達成できたときに一緒に喜べるのがコーチとしての一番のやりがいです」。そう語る日下さんの生き生きとした表情からは、日々培った選手との強い信頼関係がうかがえました。

計り知れないプレッシャーと戦いながら競技生活を送る選手たちですが、日下さんは一人一人の不安に常に向き合い、試合の前には、前向きな言葉だけを投げかけるよう心掛けています。選手に寄り添い、気持ちを理解してくれる日下さんが近くにいることは選手にとって大きな力となります。これからの日下さんの、一人一人と向き合う温かい指導は選手たちの活躍を後押しし、多くの人に勇気や感動を届けてくれることでしょう。



「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7月号です。

⇒広報広聴課 ☎048-775-4918・FAX048-776-8873 ※内容は一部要約しています。

特集 ～好きなことをもっと自由に～ 新たな部活動のカタチ「AGEO地域クラブ」

- 時代に合わせて工夫されているなと感じました。フラダンスクラブがあるんですね。若いうちからうらやましいです(50代)
- 子どもの時から自分の興味がある種目やクラブに挑戦できる機会があるのは、とてもいいと思いました(30代)



自分の興味や関心に合わせて選べる多彩なクラブがあるよ！

表紙・イチ面 佐藤 駿選手 銀メダル・銅メダル獲得おめでとう!!

- オリンピックで素晴らしい成績を残された方が、上尾市民であることが誇らしいです(50代)
- 佐藤 駿さんが上尾にいらっしやったのは知りませんでした。メダルを手にするオリンピック選手となり、ほっこりを届けてくれたと思います(40代)
- 銀・銅メダルおめでとう！(20代)

佐藤選手の美しい演技に、アッピーもたくさん勇気と感動をもらったよ！これからも応援してるね！



『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。





申し込み

市内に在住の未就学児の写真(画像データ)に、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、撮影時の年齢、保護者の一言(20字以内)、住所、電話番号を添えて、メール(件名「わが家のアイドル」)で広報広聴課(☎s55000@city.ageo.lg.jp)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。 ※「広報あげお」は市ホームページなどにも公開します。 ※応募写真は、市でトリミングなどの処理を行うことがあります。



飯田 紗良ちゃん (7カ月)
研都くん (7カ月)

2人手を取り合って、仲良く元気に育ってね。



佐藤 穂捺ちゃん (1歳)

笑顔の似合う愛されガールに育ってね♡



佐藤 誉くん (7カ月)

たくさん笑って元気いっぱいに育ってね!



重森 大悟くん (6カ月)

笑顔がかわいい大悟。元気に育ってね。



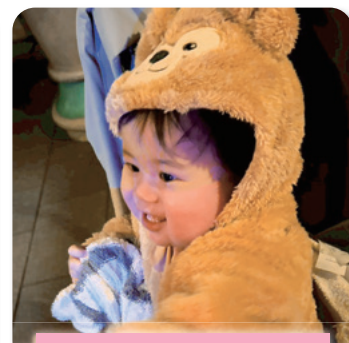
品川 楓くん (4カ月)

おはなし大好きミニ怪獣。大きくなあれ★



飯田 真衣ちゃん (1カ月)

みんなに愛されて嬉しいね。大好きだよ。



吉田 羽泰くん (1歳)

初めてのテーマパークにご機嫌! 楽しかったね!



みどり公園課 ☎048-775-8129
☎048-775-9906

「教えて!アッピー」のコーナーでは、分かりづらい行政の言葉をアッピーが分かりやすく解説します。

質問

「生産緑地地区」ってなんだろう。

回答

まちの中にある農地を守るための仕組みだよ。生産緑地地区では建物を建てられない、農業以外に使ってはいけないなどの制限があるんだ。こうして農地を計画的に守ることで、便利なまちづくりと自然を残すことの両方を目指しているんだよ。

農家の希望をもとに場所や広さを考えて、市が生産緑地地区に指定するよ。農家の税金を軽くしながら、30年間農業を続けようんだ。



8ページを見てね!

小学校給食レシピ

166



揚げ鶏のレモン風味 219kcal

●材料1人分 分量(2人)

- | | |
|-------------------|----------------|
| ① 鶏もも肉(皮付き) …… 60 | ⑥ レモン果汁 …… 1.5 |
| ② 食塩 …… 0.1 | ⑦ 水 …… 4 |
| ③ 白こしょう …… 少々 | ⑧ 片栗粉 …… 7 |
| ④ 上白糖 …… 4 | ⑨ 揚げ油 …… 6 |
| ⑤ 濃い口しょうゆ …… 4 | |

※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)①に②③で下味を付ける。
- (2)④～⑦を合わせて煮立たせ、タレを作る。
- (3)①に⑧をまぶし、⑨で揚げる。
- (4)③にタレをかける。

学校保健課 ☎048-775-9683・☎048-775-5633

暮らし

自動車精工 上尾市民体育館(市民体育館)の臨時休館

8月3日(月)はメンテナンスのため休館します。

問自動車精工 上尾市民体育館 048-781-8111・FAX 048-781-8113

あげお富士住建ホールの臨時休館

8月13日(木)・14日(金)は設備点検のため、8月31日(月)～9月18日(金)は給水ポンプ更新工事のため休館します。

問あげお富士住建ホール 048-774-2951・FAX 048-774-2955

三井金属あげおコミュニティセンターの臨時休館

8月13日(木)・14日(金)は館内消毒のため休館します。

問三井金属あげおコミュニティセンター 048-775-0866・FAX 048-775-0868

各福祉手当の所得状況届の提出

引き続き手当を受けられるかを審査するため、所得状況届を提出してください。受給者には、8月12日(水)以降に通知を郵送します。

時 8月12日～9月11日(金)(土)(日)を除く

対 特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害児福祉手当・経過措置による福祉手当の受給者(支給停止者も含む)

申 必要書類を用意して、直接または郵送(必着で障害福祉課〒362-8501本町3-1-1へ)

問障害福祉課 048-775-5123・FAX 048-776-8872

児童扶養手当現況届の提出

11月分以降も引き続き手当を受けられるかを審査するため、対象者に通知を郵送します。

対 児童扶養手当を受給している人(支給停止者も含む)

申 必要書類を用意して直接こども支援課へ ※詳しく

は、通知をご覧ください。

問こども支援課 048-775-6819・FAX 048-774-5342

防災行政無線を用いた緊急情報の伝達試験

地震や武力攻撃などの災害時に、国から「全国瞬時警報システム(Jアラート)」を通じて送られてくる緊急情報を、防災行政無線を用いて確実に皆さんに伝えるため、全国一斉に情報伝達試験を行います。

時 8月26日(水)11時ごろ

内 ①これは、Jアラートのテストです②を3回 ③「こちらは、防災あげおです」

問危機管理防災課 048-775-1400・FAX 048-775-9927

次回の税などの納付期限 8月31日(月)

- ◇市民税・県民税・森林環境税(普通徴収) ……第2期
 - ◇国民健康保険税 ……第2期
 - ◇介護保険料 ……第2期
 - ◇後期高齢者医療保険料 ……第2期
- 便利で確実な口座振替をご利用ください。
口座振替に関する問い合わせは納税課(☎048-775-5135)へ

あったか手話教室

障害福祉課
☎048-775-5315
FAX 048-776-8872



あげTube

日常会話で手話を学ぼう

簡単な会話で、手話を勉強しましょう。二次元コードから動画をチェック!

A「夏休みにキャンプに行くんだ」

B「いいね、楽しみだね!」

A「バーベキューと、カレーを作るよ!」

B「いいね! お腹がすいた」

協力 市聴覚障害者協会



あげお観光情報

市観光協会 ☎048-775-5917・FAX 048-775-5024



市観光協会ホームページ

上尾のお土産でどあいさつキャンペーン!!



キラリ



あつくん

8月1日(土)～30日(日)に、お得なギフト商品を販売します。帰省の手土産などに、ぜひ利用してください。

※画像は一例です。

あげお お土産・観光センター

所 宮本町3-2 A-GE0タウン2階

☎048-780-2266・FAX 048-780-2566 営業時間/10:30～18:30(8月の定休日/毎週月)

あげお お土産・観光センター

検索

報、避難に関する情報など）を伝達します。登録が必要な物もあるので、災害に備えて準備をしてください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。ただ、か問い合わせてください。

【主な情報伝達手段】市

マザーズハローワーク
大宮出張相談

所
つ
ど
い
の
広
場
あ
そ
ぼ
う
よ

内就職支援ナビゲーターによる、子育てと両立しやすい仕事情報の提供、仕事復帰に関する個別相談など ※託児もできます。

申開催前月の25日13時30分から電話またはメールでつどいの広場あそぼうよへ

問 048-778-5102・FAX 048-775-5104
つづきの広場あそぼう 024
yo@sainoko.net 商工課

ガソリンは引火点が低く、ライターなどの火源がなくても静電気により火災に至る恐れがあります。やむを得ずガソリンの貯蔵や取り扱いをする場合は、次のことに注意してください。▽消防法令に

適合した容器（金属製の携行缶など）を使用する／貯蔵は必要最小限の量にして、高温になる場所には保管しない／取扱時は火気から離れ、直射日光の当たらない風通しの良

い場所で行う／容器のふたを開ける際は、漏れたりあふれたりしないように注意する／エンジン稼働中の発電機などへは給油しない

問 予 防 課 TEL 048-775-1314
FAX 048-775-2230

時 (1回50分)

所市役所

内 キャリアプラン、ライフプラン、就職、転職などの仕事

に関する個別相談

対ひとり親家庭の保護者

申請当日までに直接か電話でも支援課へ

19・FAX 048-774-5342
問 こども支援課 TEL 048-775-68

全国一斉「こどもの人権相
談」強化週間として、通常の

廣告

ageo 広報あげお 2026.8 No. 1109

受付時間を延長して、一人でも多く子どもたちから専用相談電話による相談を受け付けます(秘密は厳守します)。

時 8月28日(金)～9月3日(木) 8時30分～19時(8月29日出・30日(日)は10～17時) 【相談専用番号】0120-007-110 ※IP電話からは接続できません。

問 さいたま地方法務局人権擁護課 048-859-3507、人権男女共同参画課 048-775-5117・FAX 048-775-5112

電気による火災を起さないために

近年、電気が原因となる火災は全国で約7千件も発生しています。火災を起こさないために次のことに注意しましょう。▽たこ足配線をしていない/プラグにほこりをつけない/傷んだコードを使用しない/コードを束ねない/重い物を載せない

電気器具は取扱説明書をよく読み、器具の機能を十分に理解した上で正しく使用しましょう。

問 予防課 048-775-1314・

048-775-2230

コミュニティ助成事業

(二財)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。このたび原市第八区自治会で備品(機)を購入しました。

問 市民協働推進課 048-775-4539・FAX 048-775-0007

税務署への申告書などの提出方法

税務署への申告書や申請書、添付書類などは、次の①②のいずれかの方法で提出してください。【提出方法】①e-Tax(データ)/上尾税務署へ送信 ②書面提出/関



購入した機

東信越国税局業務センター(〒330-9587)へ郵送 ※住所の記載は不要です。郵便番号と同センターの名称を記載してください。【注意事項】▽申告書や申請書、添付書類などを同センターへ直接持ち込むことはできません/電話での税務相談や申告書、申請書などの用紙の送付は、同センターでは行っていない/納税証明書の交付、面接などの相談、現金での国税の納付などの窓口対応は、上尾税務署で行います

●申告書などの設置取りやめ

税務署では申告書などの備え付けを行っていません。申告書などは税務署窓口で配布、または国税庁ホームページやコンビニエンスストアのマルチコピー機(有料)から印刷してください。申告書などの様式は、順次新しくなるため最新の様式を使用してください。詳しくは、国税局ホームページをご覧ください。

問 上尾税務署 048-770-1800 (自動音声案内)、市民税課 048-775-5131・FAX 048-775-9846

上尾市医師会上尾看護専門学校 広告

～入試日程～ **2027年度 学生募集**

総合型選抜 ① 8/22(土) ② 9/12(土) ③ 10/10(土)

推薦選考 ① 10/10(土)

社会人特別選考・一般選考 ① 10/10(土) ② 11/7(土) ③ 12/6(日)

④ 1/16(土) ⑤ 2/6(土) ⑥ 3/6(土)

ここから始まるあなたの未来

オープンキャンパス・学校説明会のお申込みはホームページまたはお電話で

www.ageons.jp Instagram X

◎本校は文部科学省「高等教育の修学支援新制度」の対象校です

◎本校は専門実践教育訓練給付金対象となる厚生労働大臣指定講座運営スクールです

〒362-0021 上尾市原市 3494-4 TEL 048-722-1043 E-mail ans@ageons.jp

上尾市 の皆様へ

油と埼玉

列車でらくらく乗換1回 車でお気軽アクセス 温泉マーク発祥地

シークレット限定プラン

◀こちらからお申し込みください▶

ホテル磯部ガーデン

TEL.027-385-0085 群馬県安中市磯部 1-12-5

JR/高崎駅乗換▶磯部駅徒歩5分[送迎要連絡]車▶松井田妙義ICより10分

庭木剪定 安心定額制!

剪定は1本 **3,300円!** 税込

高さ3m未満

ゴミ分別運搬、伐採・マツ・マキなど仕立て物は別途

3m以上・消毒・雑草対策なども対応します!まずはお電話ください!

すべての作業料金から **10%引**

9月1日以降の作業予約でさらに **+10%引**

先着20名様

株式会社 大和グリーン

フリーダイヤル **0120-187-394**

イーハナ サクヨ

上尾・伊奈支店: 伊奈町小針新宿 571-5

交通遺児等援護一時金

【対象】県内に在住で、遺児などになつた日時点で18歳以下で、令和7年4月1日以降、交通遺児になつた、または交通事故により重い障害を負つた保護者に養育されている人

【給付額】子ども1人につき10万円(1回だけ) 【支給時期】申請期限)11月支給分/8月31日(月)、令和9年5月支給分/令和9年2月26日(金)

【申請書】(交通防犯課、各学校などにある)に必要な事項を記入し、必要書類を用意して、直接(土)曜を除くまたは郵送(当日消印有効)で、みずほ信託銀行ウェルスマネジメント推進部信託業務開発チーム(公益信託事務局)へ送付(〒100-8241東京都千代田区丸の内1-3-3)へ

【問い合わせ先】交通防犯・交通安全課 048-830-2955 FAX 048-830-4757、交通防犯課 048-775-138 FAX 048-775-9927



募集

社会教育指導員 (会計年度任用職員)

【任用期間】10月1日(木)～令和9年3月31日(水) 【勤務日・時間】(月)～(金)(祝を除く)8時45分～17時15分のうち3日(休憩60分) ※イベント時などは(土)曜に勤務する場合があります。

【勤務地】大石公民館 【勤務内容】公民館の管理、事業企画・運営、貸館事業、来所者案内、電話対応、緊急時の誘導、その他社会教育に係る業務全般

【対市内に在住で、社会教育に対する理解と公民館で働く意欲のある人】 【報酬】月額13万3,600円(別途、経験加算、通勤手当、期末勤勉手当、社会保険、雇用保険の加入あり) 定1人

【申請】市電子申請・届出サービスから市会計年度任用職員登録申請後(未登録者だけ)、必要書類を用意して、8月21日(金)までに、直接または郵送(必着)で生涯学習課(〒362-8501本町3-1-1)へ

01本町3-1-1)へ ※募集内容は変更となる場合があります。

市美術展覧会出品作品

【時間】10月20日(火)～25日(日)

【所】三井金属あけおコミュニティセンター、市民ギャラリー

【対市内に在住・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】 【募集部門】日本画・洋画・立体造形・工芸・書・写真の6部門(未発表のものだけ) ※作品の規格・点数など詳しくは開催要項(生涯学習課、各支所・出張所・公民館にある。市ホームページからダウンロードも可)をご覧ください。

【申請】申込書(開催要項に添付してある)に必要な事項を記入して、9月1日(火)～17日(木)17時(必着)に、直接か郵送またはファクスで生涯学習課(〒362-8501本町3-1-1)へ ※ファクスの場合は送信後に

広告

広告

8/23(日)

女性のためのはじめてのマネーセミナー

講師 桐生諒一(上尾市出身)

「生涯役立つ」「お金の仕組み」や「投資」についてお金のプロがお伝えします!

日々の仕事や家事に子育てで忙しい毎日の中で、ついつい後回しにしがちなお金のこと。世の中の物価上昇や少子高齢化などの話題に「このまま夫なの?」と不安に思う方もいらつしやるかもしれません。

「投資や資産運用ってよく聞くけど、なんでいま必要なの?」「今の貯蓄の仕方って合ってる?」「自分で調べるだけじゃわからない」など知りたいことや聞きたいことはありませんか?

そこで業界歴20年、年間700件以上の相談を受けるF.P.の桐生諒一さんが「手堅く増やせる資産活用術」「効果的な介護資金の準備のしかた」「老後2000万円問題、ホントはいくら必要?」などについてわかりやすく解説。

セミナー終了後には参加者特典として無料の個別相談の予約(後日開催)が可能です。

「わが家の場合はどうしたらいいの?」「もっと詳しく

アドバイスが聞きたい」という方は、ぜひご活用を。この機会にご自身とご家族の将来に役立つ、お金の正しい知識を学びましょう。

【日】8月23日(日) 午前の部 10時30分～12時15分 (開場10時15分)

【場】あけお富士住建ホール(上尾市文化センター)「201集会室」※JR線「上尾駅」東口徒歩15分

【講】ファイナンシャルプランナー 桐生諒一さん

【費】無料(要事前予約)先着30名

こんな方にオススメ♪

- ✓ 老後のお金っていくらあれば安心なの?
- ✓ 何から始めたらいいのかわからない
- ✓ 新NISAの活用方法が知りたい

お問合せ・申し込み

LIFE WIZ セミナー事務局

048-606-4787

(10:00~17:00)

※二次元コードまたはお電話にてお申し込み下さい。



※「広報あけお」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。

生涯学習課へ電話してください。
【搬入】10月17日(土) 9時30分～15時に直接、三井金属あけおコミュニケーションセンター(書の部だけ9時30分～13時に直接、市民ギャラリー)へ
問生涯学習課 048-775-9496・FAX 048-776-2250

市スポーツ協会 体育賞 候補者の推薦

●伝達式
 10月11日(日)
 所上尾運動公園陸上競技場

●推薦内容 体育優秀児童賞、優秀選手賞、功労賞 ※要件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。【推薦方法】小・中学生、高校生／各学校長または市スポーツ協会加盟団体長が推薦、一般／市スポーツ協会加盟団体長が推薦 ※市外の学校へ通学している人と市スポーツ協会加盟団体などに所属していない人で、優秀選手賞に該当する人は、9月1日(火)までに市スポーツ協会事務局へ連絡してください。 ※受賞者は『広報あけお10月号』と市ホームページに掲載します。

ページに掲載します。
問市スポーツ協会事務局(スポーツ振興課内) 048-781-8112・FAX 048-775-6608

明るい選挙啓発ポスターの作品

● 明るい選挙を呼びかけるもの(表現・画材は自由) **【規格】**画用紙の四つ切(542×382ミリ)・八つ切(382×271ミリ)またはそれらに準じる大きさ
● 市内に在住・在学の小学生～高校生
● 作品の裏右下に作品名、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年を記入して、9月4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ます。
問選挙管理委員会事務局 048-775-9689・FAX 048-775-9819

荒川図画コンクール作品

河川美化、愛護の意識を啓発するために荒川の風景画を募集します。入賞者には応募作品をスタンドにして贈呈します。

ます。題材は荒川流域の川やダムの風景です。応募方法など詳しくは、荒川上流河川事務所ホームページをご覧ください。
時 9月11日(金)まで
対 小学生

問荒川図画コンクール実行委員会事務局 049-246-6360、建設管理課 048-775-8597・FAX 048-775-9906

市観光協会推奨土産品

推奨土産品に認定された商品は、あけおお土産・観光センターでの販売をはじめ観光パンフレットでPRするほか、市観光協会主催のイベントなどで販売できます。自慢の商品を出品しませんか。
【推奨期間】令和9年4月1日(木)～令和11年3月31日の2年間
申 9月1日(火)～10月30日(金) ※詳しくは、市観光協会に問い合わせください。
問市観光協会 048-775-5917・FAX 048-775-5024



広告

はじめてのマナーセミナー

**8月11日(火・祝)無料・要予約
 上尾市プラザ22で開催
 FFPがわかりやすく解説**

今や、節約だけでは貯められない時代。充実した人生のためには、お金についての正しい知識が必要です。「自分の老後は、年金はいくらもらえるの?」「少額の積み立てでお金を増やしたいけど、何から始めれば良いかわからない」などの不安や、なかなかお金が貯まらないのは、貯まる法則を知らないのが原因かもしれません。何もしいままでと10年後、20年後に差がつきます。

そこで「FEA」では、8月11日(火・祝)に「はじめてのマナーセミナー」を開催。セミナーでは、ファイナンシャルプランナーの連山凌さんが、「社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください」

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

講師 ファイナンシャルプランナー 連山 凌さん

申込 9月10日(金)10時～17時※応募者の個人情報受付に利用

会場 上尾市プラザ22第2会議室

交通 JR上尾駅西口徒歩3分

定員 20人

持ち物 筆記用具

費用・金額 無料

対 象 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

所 場 上尾市プラザ22第2会議室

時 間 8月11日(火・祝)午前10時～11時30分(受付9時30分～11時30分)

内 容 社会情勢を踏まえた上手な貯蓄や話題の新NISAやiDeCoに興味がある人はこの機会にご参加ください

参加特典 ゴディバのクッキーセットを進呈

納税通知書用封筒の広告

令和9年度に発送する納税通知書の封筒に掲載する広告を募集します(審査あり)。

【掲載場所】封筒裏面 【募集枠数】各封筒4枠以内 【規格】縦3.5×横9センチ、単色刷り(市の指定色) 【掲載料】5万円(1枠当たり)

【申込書】市民税課にある。市ホームページからダウンロードも可)に必要な事項を記入して、8月3日(月)～11月2日(月)に直接または郵送で市民税課(〒362-8501本町3-1-1)へ

税目	広告掲載期間	発送予定数
軽自動車税	令和9年5月～ 令和10年4月	約39,000通
市民税・ 県民税・ 森林環境税	令和9年6月～ 令和10年5月	約52,000通

1. 市民税課 048-775-5113
FAX 048-775-9846

元氣フェスタ原市 フリーマーケット 出店者

時 10月18日(日)9時30分～14時30分

所 原市小学校(小雨の場合は原市小学校前新幹線高架下)

対 代表者(18歳以上)が市内に在住・在勤の個人または団体(販売業を除く)で、商品は家庭内の不用品・手作り品(飲食物・生き物を除く)

費 千円

定 22店(応募店多数の場合は原市地区優先のうえ抽選)

申 市ホームページから電子申請またはがきに代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、在勤者は勤務先名、主な販売品目を記入して、8月21日(金)まで(必着)に元氣フェスタ原市2026実行委員会事務局(〒362-00021原市3241)へ ※9月19日(土)に説明会を予定しています。

元氣フェスタ原市2026
実行委員会事務局(原市支所内) 048-721-1604・FAX 048-721-1113

イベント・講座

上尾の文化財展

時 8月6日(木)～12日(水)10～16時(6日は13時から、12日は12時まで)

所 市役所ギャラリー

内 市の歴史を物語る、指定・登録無形民俗文化財の紹介
問 生涯学習課 048-775-9496・FAX 048-776-2250



どろいんきょのいんきょ神輿

映画上映 『生きる』 大川小学校 津波裁判を 闘った人たち』



映画を通して震災を振り返り、災害・防災について考えてみませんか。上映後は、監督と原告遺族によるトークイベントを行います。

ロビーでは、東日本大震災

広告

マンション売却の秘訣とは

女性税理士が解説 マンションの売り方・ 住み替えのポイントを紹介

マンションの売却や住み替えは、多くの人にとって何度も経験するものではありません。

「何から考えればいいのか分からない」「この判断で本当に合っているのか不安と感じる人も少なくないのでは。特に売却と購入が絡む住み替えは、順番やタイミングによって資金計画や生活に大きな差が生まれることもあるそうです。

そこで「ファジー・アド・オフィス」では8月8日(土)に、税理士法人スマートシンクの女性税理士の宿谷紫さんを講師に招きマンションの売り方・住み替え方セミナーを、同社運営の総合住宅展示場「上尾ハウジングステージ」と「大宮北ハウジングステージ」で開催します。

セミナーでは、「売る」と「買う」それぞれの立場に偏らず、マンション売却のタイミングや価格の考え方、住み替え時の資金計画や税金対策など、押さえておきたいポイントをわ



WEBの申し込みは
上記二次元コードから



上尾ハウジングステージ
上尾市久保 49-1

大宮北ハウジングステージ
さいたま市北区植竹町 1-816-1



セミナー講師
税理士 宿谷紫さん

※『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。

とき	内容	申込期間
8/28(金)	乳幼児の小児科のかかり方 【講師】中島 千賀子(上尾中央総合病院小児科医)	7/25(土)13:30～ 8/27(木)
9/16(水)	乳幼児のアレルギーのお話 【講師】石川 真紀子(上尾中央総合病院小児科アレルギー専門医)	8/25(火)13:30～ 9/15(火)
10/23(金)	乳幼児の歯のお話 【講師】赤倉 実里(ページデンタルクリニック歯科医)	9/25(金)13:30～ 10/22(木)

※いずれも時間は10:15～11:45です。

子育てセミナー
時・内左表のとおり
所 ところの広場あそぼうよ
(本町2-13-8 根貝戸団地1
階)またはオンライン
定 来館／10組、オンライン／
20組(いずれも先着順)
申 各申込期間内(左表参照)に
電話またはメールでところの
広場あそぼうよへ

問 埼玉しごとサポート
265-5844、商工課 048-777-
4441・FAX 048-775-5024
TEL 049-
へ



申 電話で埼玉しごとサポート
ミナーと個別就職相談
けながら、働き方を考えるセ
内 シニア世代が健康に気をつ
所 プラザ22
時 15分～15時45分
14時45分～15時15分または15
時30分～15時45分
時 14時30分(受け付け／12
時 14時30分(受け付け／12
時 30分)、個別就職相談
14時45分～15時15分または15
時 15分～15時45分
時 14時30分(受け付け／12
時 14時30分(受け付け／12
時 30分)、個別就職相談

働き方応援セミナー＆ 個別就職相談



問 ところの広場あそぼうよ
048-778-5102・FAX asobou
yo@sainoko.net、こども支
援課 048-783-4962・FAX
048-774-5342

スポーツ情報

バランスボールで体メンテナンス

自動車精工 上尾市民体育館(市民体育館) 048-781-8111・FAX 048-781-8113

時 毎週(木)13:30～14:30 所 自動車精工 上尾市民体育館 内 バランスボールを使った軽い運動
対 16歳以上の人 費 600円 定 35人(先着順) 申 自動車精工 上尾市民体育館ホームページの予
約システムから



自動車精工
上尾市民体育館
ホームページ

市スポーツ少年団ソフトテニス体験会

市スポーツ少年団テニス部会の菊池 080-1164-5681・FAX nisiageodai2@gmail.com
スポーツ振興課 048-781-8112・FAX 048-775-6608

時 8月の(土)(日)(祝)(土)／13:00～15:30、(日)(祝)／9:00～11:30 所 (土)／大谷中学校テニスコート、(日)(祝)／西小学校体育
館 内 初心者対象のソフトテニス体験会 ※複数回の参加もできます。ラケットは貸し出します。対 小学生 定
各10人(先着順) 持 タオル、飲み物 【服装】運動ができる服装 ※(日)(祝)は体育館履きも必要です。申 電話また
はメールで市スポーツ少年団テニス部会の菊池へ

イコス上尾のスポーツ教室

イコス上尾 048-772-1611・FAX 048-772-1614・FAX ecosageo.event@gmail.com

①太極拳教室(入門・初級)

時 9月1日～10月20日の毎週(火)10:00～11:30(9月22日(祝)、10月13日を除く、全6回) 内 初級者向けの太極拳 費
4,000円 定 25人(応募者多数の場合は抽選)

②ピラティス教室(入門・初級)

時 9月2日～10月14日の毎週(木)14:30～15:30(9月23日(祝)を除く、全6回) 内 凝り固まった体を心地よくほぐすピラ
ティスの動きとリンパケアで疲れをリセットし、元気な体を目指す 費 4,000円 定 20人(応募者多数の場合は抽選)

③スポーツダンス(社交)教室

時 9月3日～11月12日の毎週(木)(1部〈初心者コース〉／18:00～19:10、2部〈経験者コース〉／19:20～20:30)(9月24日
を除く、各全10回) ※経験者コースのうち初めて教室に参加する人は、初回だけ初心者コースへの参加です。内
基礎技術の習得 費 各9,000円 定 各10人(応募者多数の場合は抽選)

●①～③共通 所 イコス上尾 対 18歳以上で運動制限のない人 持 タオル、飲み物 申 8月20日(木)12:00まで(必
着)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、③はダンス歴を直接か電話またはメールでイコス上尾へ

大石ふれあい 健康ウォーク

時 10月18日(日) 9時30分～13時

所 大石小学校

内 まきばコース(6キロ)・す

わコース(4キロ)を歩いて、
自然に親しみ、健康増進、参

加者相互の交流を深める

対 大石地区に在住・在勤の人

(小学生以下は保護者同伴、身
体に障害のある人は介護者同

伴)

費 200円(幼児・介護者は無料)

定 千人程度

申 8月20日(木)～10月1日(木)に

各自治会へ、または8月20

日～10月9日(金)(土)(祝を除

く)の9～16時に参加費を用

意して直接、大石地区コミュ

ニティ推進協議会事務局(大

石支所内)へ

問 大石支所 048-725-1107

9・FAX 048-780-1114

いどもフエア



コンサートやヒーローショー、

学生との交流など、子どもの

成長を地域で応援するイベン

トです。

時 8月29日(土) 10時30分～15時

所 イコス上尾

問 市社会福祉協議会 048-773-

7155・FAX 048-772-8664

7、イコス上尾 048-772-116

11・FAX 048-772-1614

秋の寄せ植え 教室



時 9月26日(土) 10時30分～12時

30分

所 イコス上尾

内 季節の花をプランターに寄

せ植える

対 市内に在住・在勤の中学生

以上の人

費 3,600円

定 10人(応募者多数の場合は

抽選)

申 8月5日(水)の9時から勤労

者福祉サービスセンターホー

ムページから ※詳しくは、

ホームページをご覧ください。

い。

問 勤労者福祉サービスセン

ター 048-771-5700・FAX

048-771-5846



スポーツ情報

初心者向けグラウンド・ゴルフ教室

市グラウンド・ゴルフ連盟の沼田 048-773-6576

スポーツ振興課 048-781-8112・048-775-6608

時 9月3日(休) 9:00～11:00 ※雨天時は4日(金)に延期します。 所 上平公園 内 グラウンド・ゴルフのルールとマ
ナーを学び、プレーする 対 市内に在住の人 持 クラブ、ボール(貸し出し可)、タオル、飲み物 【服装】運動が
できる服装 申 当日9:00に直接会場へ

親子でディスクドッジ交流体験会

スポーツ推進委員連絡協議会事務局(スポーツ振興課内) 048-781-8112・048-775-6608

048-725700@city.ageo.lg.jp

時 9月6日(日) 9:30～11:30(受け付け/9:00～) 所 自動車精工 上尾市民体育館(市民体育館) 内 ドッジボールと
同じルールで、軟らかいディスクを使うディスクドッジの体験 対 市内に在住の小学生と保護者 費 1人100円
定 100人(先着順) 申 8月21日(金)までに市ホームページの申し込みフォーム、もしくは申込書(スポーツ振興課、自
動車精工 上尾市民体育館にある。市ホームページからダウンロードも可)を直接または郵送(必着)、ファクス、
メールで事務局(〒362-8501本町3-1-1)へ

親子でスポ健Day in 原市公民館

スポーツ振興課 048-781-8112・048-775-6608・048-725700@city.ageo.lg.jp

時 9月13日(日) 9:30～11:30(受け付け/9:00～) 所 原市公民館 内 卓球体験教室 対 市内に在住の小学3～6年生と
保護者 定 8組程度(応募者多数の場合は抽選) 持 体育館シューズ、タオル、飲み物 【服装】運動ができる服装
申 8月25日(火)までに市ホームページの申し込みフォームから、または申込書(スポーツ振興課、原市公民館にある。
市ホームページからダウンロードも可)を直接または郵送(必着)、ファクス、メールでスポーツ振興課(〒362-8501
本町3-1-1)へ

市民ゴルフ大会

市ゴルフ協会事務局(上尾商工会議所内) 048-773-3111

スポーツ振興課 048-781-8112・048-775-6608

時 10月7日(休) 所 リバーサイドフェニックスゴルフクラブ(平方2606-1) 【競技方法】18ホールストロークプレー
(新ペリア方式) 対 市内に在住・在勤の人 費 3,000円 ※別途プレー費がかかります。 定 180人(先着順) 申 8
月8日(土)～31日(月)に申込書(市内のゴルフ練習場で8月8日から配布)に必要事項を記入し、参加費を用意して直接、
申込場所(申込書に記載)へ ※組み合わせ・開始時間は9月30日(水)から申込場所に掲示します。当日は開始時間
の40分前に集合してください。

TEL048-775-9490・FAX048-776-2250

講座番号	講座名・講師・講座内容	とき・ところ・対象・費用・定員・持ち物・申し込み
1	俳句を始めませんか (清水 ^{やまひこ} 山彦) 楽しみながら日記のように自分の思いを俳句にする	時 8月29日、9月12・19・26日のいずれも(土)10:00～12:00(全4回) 所 富士見小学校 対 高校生以上の俳句初心者 費 200円 定 28人 持 筆記用具、歳時記(ある人だけ) 申 8月17日(月)までに
2	脳を鍛える楽しい折り紙 ～夏の風物詩を折る～ (渡邊 芳恵) 1日目/夜空を彩る華やかな花火を折る、2日目/ふた付きの箱を折る	時 8月29日、9月19日のいずれも(土)13:30～15:30(全2回) 所 あげお富士住建ホール 対 18歳以上の人 費 1,200円 定 15人 持 はさみ、のり 申 8月17日(月)までに
3	からだの中ってどうなってるの?～うんちとおしっこはどうやってできる?～ (添田 啓子) 紙芝居・クイズなどで楽しく体の仕組みや元気に生活する知恵を親子で学ぶ	時 8月29日(土)10:00～11:30 所 芝川小学校 対 4歳児～小学生と保護者 定 10組 持 色鉛筆など 申 8月17日(月)までに
4	フレイル予防運動 (小牟田 健治) 運動機能の仕組みや食事、実技によるフレイル(高齢者の筋力や心身の活力が低下した状態)予防運動を学び、介護に頼らない体を作る	時 9月27日、10月11日、11月8日、12月13日のいずれも(日)13:30～15:30(全4回) 所 三井金属あげおコミュニティセンター 対 18歳以上の人 費 800円 定 15人 持 タオル(長さ80cm程度)、室内靴、飲料水、筆記用具 【服装】 運動できる服装 申 9月14日(月)までに

認知症介護家族のための
認知症講座

24

三井金属あげおコミュニティセンター

所 〒362-0075 柏座4-2-3 048-775-0866・048-775-0868・ageo.comisen.event@gmail.com



ホームページ

●コミセン見学&体験ツアー

普段は見ることや入ることのできないバックヤードや映写室のほか、調理室や音楽室など館内を見学・体験して回るツアーです。

時 8月11日(祝)10:30~12:00 対 市内に在住の小学生と保護者 定 20組(先着順) 申 8月8日(土)までにイベント名、子どもと保護者の氏名・年齢(学年)、電話番号を直接か電話またはメールで

●コミセンおはなし会 「絵本で夏を感じよう」

書架スペースで、絵本や紙芝居の読み聞かせを行います。ギター弾き語り伴奏付きの読み聞かせもあります。「読書パスポート」にコミセンスタンプも押します。

時 8月22日(土)11:00~11:30

●おやこdeパンづくり教室

親子でシマエナガのふわもちチョコパンを作ってみませんか。

時 9月5日(土)①10:00~12:00 ②13:00~15:00 対 2歳児~小学6年生と保護者 ※材料に小麦、乳などを使用します。 費 1人1,800円 定 各14人(応募者多数の場合は抽選) 申 8月1日(土)~9日(日)(必着)に教室名、希望する時間(①②のいずれか)、住所、電話番号、子どもと保護者の氏名(ふりがな)・年齢(学年)を往復はがきまたはメールで

●あげお能・狂言鑑賞会『楊貴妃』

時 11月7日(土)13:30~16:00(開場/13:00) 内 シテ方観世流・梅若 泰志氏(キラリ☆あげおPR大使)、ワキ方下掛宝生流・安田登氏らによる能『楊貴妃』、狂言『仏師』の鑑賞

●チケット販売 時 8月9日(日)9:00~ 所 三井金属あげおコミュニティセンター(10:00から電話予約可)、あげお富士住建ホール 費 A席/4,000円、B席/3,500円(全席指定) ※未就学児は入場できません。



梅若 泰志
(キラリ☆あげおPR大使)

●オータムクラシックコンサート2026

時 11月22日(日)14:00~16:00(開場/13:30) 内 クラシックや合唱、上尾の昔話も交え、芸術の秋を楽しむコンサート ※写真展「ふるさと上尾」も同時開催します。【出演】高梨 智子(ピアノ)、児玉 千佳(チェロ)、沖田 千織(箏)、永井 基生(合唱指揮)、白百合コーラスwithオータムクラシックコンサート2026合唱団(合唱) 【ゲスト】篠崎 智(打楽器)、大野 裕美(トランペット)、小野寺 麗子(朗読) 【プログラム】『白鳥』/サン＝サーンス、『月の光』/ドビュッシー、『楽』/沢井 忠夫、『Far Away(彼方の光)』/村松 崇継、上尾の昔話より『鍬太神宮と3人の童子』他

●チケット販売

時 8月22日(土)9:00~ 所 三井金属あげおコミュニティセンター(10:00から電話予約可)またはイコス上尾へ 費 2,000円(全席指定)



出演者

イコス上尾

所 〒362-0011 平塚951-2 048-772-1611・048-772-1614・ecosageolive@gmail.com



ホームページ

●イコス上尾フェスティバル 「いこいこ祭り」

時 8月23日(日)9:30~16:30 内 市内外で活動しているさまざまな団体による音楽ライブ、ワークショップ、アクティビティー、展示会、体験コーナー、キッチンカー販売など ※詳しくはホームページをご覧ください。

●イブニングコンサート

月夜に響く歌声~オペラと名曲をあなたに~

時 9月9日(水)19:00~(開場/18:30) 内 上尾市出身のオペラ歌手による、心を動かすオペラの名曲などを楽しむコンサート 【出演】田仲 由佳、中井 裕司 【プログラム】『ふるさと』『アイノカタチ』他

●チケット販売 時 当日18:00~ 所 イコス上尾 費 500円(全席自由)



田仲 由佳

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 ☎048-775-9308・FAX048-770-1102・✉s723100@city.ageo.lg.jp

特殊詐欺被害防止ワークショップ

特殊詐欺の最新被害状況や手口、被害防止に有効な特殊詐欺対策電話機について学ぶ

時8月27日(木)10:00～11:30 対市内に在住・在勤・在学の人 定20人 申8月10日(月)までに往復はがきまたはメールで

初めての囲碁教室～囲碁で脳を活性化～

囲碁の魅力、歴史、脳の活性化効果を学び、ゲームとして楽しみながら集中力、思考力、記憶力を高め、認知症予防に役立てる

時9月7・14日のいずれも(月)10:00～12:00(全2回) 対市内に在住・在勤・在学の人 定20人 持筆記用具 申8月20日(木)までに往復はがきまたはメールで

大谷公民館 〒362-0044 大谷本郷949-1 ☎048-781-0892・FAX048-780-1113・✉s723500@city.ageo.lg.jp

施設予約の停止

駐車場でマンホールトイレの設置工事を実施し、駐車可能台数が減少するため、施設予約を停止します。支所、図書室、ホール、学習コーナーは、通常通り利用できます。

時8月17日(月)～9月25日(金)(9月1日(火)・7日(月)～9日(水)・14日(月)～18日(金)は除く)の平日、9月5日(土)・21日(祝)～23日(祝)のいずれも9:00～18:00

十二単が語る物語 ～平安時代の文学と文化を知る～

『蜻蛉日記』を取り上げ、1回目は平安時代の装束や寝殿造り、2回目は平安時代の手紙に触れ、時代背景と文化を学ぶ 【講師】川村 裕子(武蔵野大学客員教授)

時9月1・8日のいずれも(火)13:30～15:30(全2回) 対市内に在住・在勤・在学の人 定30人 申8月17日(月)までに市ホームページの応募フォームかメールまたは往復はがきで

あげお富士住建ホール

所〒362-0017二ツ宮750 ☎048-774-2951・FAX048-774-2955・✉info@ageo-ccc.jp



ホームページ

●埼玉県高等学校軽音楽コンテスト 決勝ライブ

県内の軽音楽系部活動に所属するバンドが出場する県内最大の大会です。各地の予選を勝ち抜いたバンドが全国大会を目指して、熱い演奏と歌声を披露します。

時8月5日(木)10:30開演(開場/9:30) ※全席自由です。

●オペラ『カルメン』上尾公演プレ企画 『カルメン』を100倍楽しむ方法

世界でも屈指の大人気オペラ、ビゼー作曲『カルメン』の見どころ、聴きどころを分かりやすく解説します。本公演出演者による名曲『ハバネラ』『闘牛士の歌』の歌唱もあります。

時9月21日(祝)13:00開演(開場/12:30) 【出演】友清 創(講師)、大久保 優香(メゾソプラノ)、長谷川 暉(バリトン)、鈴木 七海(ピアノ) 費

1,000円(『カルメン』本公演チケット購入者は500円) ※大人1人につき中学生以下2人まで無料です。全席自由です。 定160人(先着順) 申直接、あげお富士住建ホールへ ※販売中です。



友清 創



大久保 優香



長谷川 暉



鈴木 七海

●こども映画ひろば～映画とあそびで世界たんけん～

大きなスクリーンで映画デビューをしてみませんか。家族みんなで楽しめるワークショップを開催します。

時9月23日(祝)10:00～13:00 【上映スケジュール】10:30～11:00/グリム童話『あかずきん』『しらゆきひめ』『ヘンゼルとグレーテル』、11:30～12:00/アラビアンナイト『アラジンとまほうのランプ』『アリババと四十人のとうぞく』『シンドバッドの冒険』

【ワークショップ】①ボードゲームコーナー ②自分だけのイラスト缶バッジ作り ③アイシングクッキー体験 ④オリジナルアイテム作り(キャンディーバッグ、リップペン、ミニアルバム) ※③④は材料費が必要です。



暮らし・彩り・公民館

注意事項

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。 ※直接または電話による対応は平日9:00~17:00です。 ※駐車場に限りがあるため、できるだけ公共交通機関を利用してください。

上尾公民館 〒362-0017 ニツ宮750 ☎048-775-0185・☎048-776-7366・✉s723000@city.ageo.lg.jp

あげお富士住建ホールの臨時休館による移動執務

8月13日(木)・14日(金)は市役所6階602会議室、8月31日(月)~9月18日(金)は市役所1階101会議室(9月8日(火)は102会議室)で業務を行います(☎048-775-9490〈生涯学習課を通しての連絡〉)

平方公民館 〒362-0059 平方905-1 ☎048-726-3446・☎048-726-3991・✉s723200@city.ageo.lg.jp

夏休みこども教室

つくる楽しさ~ダンボールクラフト教室~

ダンボールと接着剤とクリップを使い、クルマやロボットを完成させる

時8月18日(火)10:00~11:30 対市内に在住の小学生 定24人 持飲み物 申8月11日(祝)までに市ホームページの応募フォームまたはメールで

防災講座 体験型ゲーム「風水害24」

~自分と地域を守れるか~

行動分析調査に基づいたゲーム型防災研修プログラムで大規模風水害の24時間をリアルに体験し、判断に必要な知識・情報・経験および行動指針を学ぶ

時9月5日(土)10:00~12:00 対市内に在住・在勤・在学の小学5年生~おおむね80歳 定30人(先着順) 申8月3日(月)から直接か電話またはメールで

原市公民館 〒362-0021 原市3499 ☎048-721-4948・☎048-721-4946・✉s723300@city.ageo.lg.jp

夏休み子ども教室~プラモデルを作ろう~

プラモデルで恐竜またはロボットを制作し、ジオラマ風の背景で写真を撮る

時8月30日(日)10:00~12:00 対市内に在住の小学生(1~3年生は保護者同伴) 費1,000円 定30人 申8月18日(火)までに、恐竜またはロボットを1つ選びメールで

ちりめん細工で招き猫作り

~江戸時代の伝統を現代へ~

江戸時代後期に広まったちりめん細工で、開運招福を願う愛らしい招き猫を作る

時9月8・15・29日のいずれも(火)13:30~15:30(全3回) 対市内に在住・在勤の人 費2,000円 定20人 持絹用針 申8月24日(月)までに往復はがきまたはメールで

快眠×こころの健康!

眠りの質を高める実践講座

心身の健康のために大切な睡眠について学ぶ 【講師】人間総合科学大学講師

時9月9日(水)13:30~15:00 対市内に在住・在勤・在学の人 定30人 申8月31日(月)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 ☎048-726-6615・☎048-726-6616・✉s723400@city.ageo.lg.jp

夏休みこども図工教室~偶然から生まれる不思議な形のアート~

ストローで絵の具を吹き広げて、偶然生まれた形に、目や鼻のパーツを置いて個性豊かな作品を作る

時8月24日(月)9:30~12:00 対市内に在住の小学生(2年生以下は保護者同伴) 費300円 定20人 持スマートフォン(持っている人) 申8月10日(月)までにメールで

はじめての絵手紙教室

身近な野菜や草木を絵手紙に描く

時9月11日、10月2日のいずれも(金)10:00~12:00(全2回) 対市内に在住の人 費500円 定10人 【服装】汚れてもよい服装 申8月13日(木)までに直接またはメールで

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



ホームページ

〒西貝塚17-1 ☎048-783-1126・☎048-726-7657

【開館時間】10:00～21:00

【8月の休館日】毎週(木)

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

教室参加希望の人へ

教室は日程と時間に変更になることがあります。

8月の教室

プール

夏休みのため、プール教室は休講です。

スタジオ ⑧高校生以上 ⑥各600円(各実施日に徴収) ⑦

運動する服装、室内靴など ⑧教室申し込みサイトから事前申し込み(先着順) ※キャンセル、電話・はがきなどでの予約はできません。

- ・サルセーション 時 毎週(月) 10:45～11:45 (8/10を除く) 定15人
- ・セルフコンディショニング 時 毎週(月) 12:00～13:00 (8/10を除く) 定15人
- ・すっきりヨガ 時 毎週(火) 10:30～11:30 (8/11を除く) 定20人
- ・ベリーグダンス 時 毎週(火) 11:45～12:45 (8/11を除く) 定15人
- ・ピラティス 時 毎週(木) 10:30～11:30 (8/6・13を除く) 定15人
- ・ストレッチ&骨盤メンテナンス 時 毎週(木) 11:45～12:45 (8/6・13を除く) 定15人



教室申し込み
サイト

学べる・遊べる
motodate

本館工業あげお自然学習館

〒吉178 ☎048-780-1030・☎048-726-7901

【開館時間】9:00～17:00

※電話による受け付けは9:00～17:00です。 ※自然観察会(自然学習教室開催日を除く(土)開催)、太陽の観察会(毎週(土)(日)(祝))、天体観望会(毎週(土))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



ホームページ

PICK UP 体験もの作り教室

●植物に学ぶ草木染教室-シラカシ染め編-

時9月11日(金)9:30～12:00

⑧剪定したシラカシの枝を活用して大判ストールを染める 対18歳以上の人 費3,000円 定10人(先着順) 持エプロン、厚手のゴム手袋、使用済みタオル 【服装】汚れてもよい服装 申8月1日(土)から電話で



天文科学教室

●月の科学と民俗

時9月19日(土)15:30～17:00 ⑧天文、人文、民俗学など多面的な視点から月を考える ※終了後、望遠鏡で月を観察します(晴天日だけ)。 ⑧小学3年生以上 定12人(先着順) 持筆記用具 申8月1日(土)から電話で



●昆虫写真展

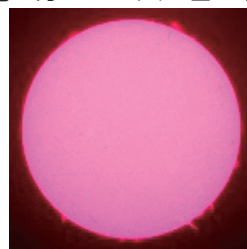
時8月30日(日)まで ⑧上尾丸山公園に生息する昆虫の写真パネルを展示



天文台

●夏休み太陽特別観察会

時8月3日(月)～7日(金)13:00～16:00(晴天日だけ) ⑧中学3年の理科で学ぶ、太陽の黒点やプロミネンスを望遠鏡で観察 定20分ごとの入れ替え制



■ヒロシマ市民(被爆者)の描いた原爆絵画展 8月27日(木)～29日(土)9～18時 27日は12時から、29日は15時まで

0007へ 問い合わせください。
7・☎048-775-459 推進課(☎048-775-459) 詳しくは、市ホームページを確認するか市民協働推進課(☎048-775-459) 17時(16日(日)を除く) ※



市ホームページ

■上尾の文化財展 8月6日(木)～12日(水)10～16時 (6日は13時から、12日は12時まで)

市役所ギャラリー

ギャラリー
ガイド

8月6～29日

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】3・10・17・24・31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、図書館本館へ問い合わせください。



図書館ホームページ



図書館エックス(旧ツイッター)

上尾市図書館 所〒362-0037上町1-7-1
TEL 048-773-8521・FAX 048-776-7330

今月のTopics

Topics

図書館利用者アンケートの結果を公表

4月1日～30日に実施した令和8年度市図書館モニタリング調査(利用者アンケート)の結果をホームページに掲載しました。

結果は、市図書館協議会に諮り、さらなる図書館サービスの向上のために参考意見として取り扱います。詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。



アンケート結果

今月の催し

Event

子ども映画会

親子で楽しめる映画会を行います。

時8月16日(日)①10:30～12:00 ②13:30～15:00

内「おまえ うまそうだな」

対小学生以下の子どもと保護者 定60人(先着順)



お知らせ

9月の臨時休館のお知らせ

蔵書の点検作業のため、9月8日(火)～13日(日)は全館休館します。9月7日(月)・14日(月)は定期休館です。休館中の図書の返却は、ブックポストを利用してください。図書館ホームページの蔵書検索や予約は、通常どおり利用できます。

月間予約ランキング

Ranking

令和8年6月

1	『ファイア・ドーム 上』 辻村 深月／著 小学館
2	『多類婚姻譚』 凧良 ゆう／著 講談社
3	『ファイア・ドーム 下』 辻村 深月／著 小学館
4	『タイム・アフター・タイム』 吉田 修一／著 幻冬舎
5	『# 台所のあるところ』 原田 ひ香／著 文藝春秋

子どもの読書活動支援センター

あっぱい 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 TEL・FAX 048-773-3711



あっぱいぶっくるのキャラクター「ブッピー」

乳幼児・小学生の皆さん、イベントに参加するときは「読書パスポート」「えほんのきろく」を持ってきてね！スタンプを押すよ！



子どもの読書活動支援センターエックス(旧ツイッター)

こわ～い おはなし会

夏休みに怖い話で、ゾっとしませんか。怖い話が大好きな子も、ちょっと苦手な子も、みんな大集合。今年は大人向けのおはなし会も実施します。

時8月27日(木)①16:00～16:30 ②17:10～18:00

所図書館本館

対①5歳～小学生 ②中学生以上

定各回10人(先着順・保護者同伴可)

申8月4日(火)から電話で子どもの読書活動支援センターへ



時とき

所ところ

内内容

対対象

費費用・金額

※記載のないものは「無料」

定定員

持持ち物

申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」

問問い合わせ

みんなあつまれ いっしょにあそぼ!

児童館 アップーランド

児童館アップーランドは子どもたちが集い、遊び、学ぶことを通して、子どもの心身の健全な成長をサポートする遊び場です。

のぞいてみよう! アップーランド ～フットホッケー大会～

パックを仲間とパスでつなぎながらゴールへキックするゲームです。友達とゴールの攻防を楽しみましょう。

時 8月28日(金)15:00～16:00

対 小学生以上



所 本町6-11-25

TEL 048-779-7030

FAX 048-772-7972

開館時間 9:00～18:00

8月の休館日 12日(水)・18日(火)



アップーランド
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 ～夕涼み会～

夏休み特別企画として夕涼み会を開催します。魚釣り、輪投げ、おもしろ工作など楽しいコーナーが盛りだくさんです。ぜひ参加してください。

時 8月26日(水)14:30～15:30

所 今泉3-18-1

TEL 048-783-0888

FAX 048-781-4466

開館時間 9:00～18:00

8月の休館日 13日(木)・27日(火)



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。

ももっこ広場

時 9月5日(土)10:00～11:00 所 上平公民館 広々とした空間で子どもと一緒に体を動かして遊ぶ 対 1歳以上の未就学児と保護者 定 25組(先着順) 申 8月3日(月)13:00から、直接または電話で子育て支援センターへ



所 子育て支援センター(緑丘2-1-27)

TEL 048-778-2008・FAX 048-774-8188

開館日 (月)～(金) 9:00～16:30(12:00～13:00を除く)

●各催しの申し込み

※催しにより申し込み方法が異なります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

Web予約/各催しの2週間前の9:00から
電話予約/8月3日(月)13:00から(直接も可)



Web予約

地域で応援! 子育て拠点

0～3歳の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をご覧ください。

パオちゃん広場

親子で一緒に自由に遊べる広場です。広いホールで体を動かしたり、手遊びやお歌、製作などをしたりして楽しみましょう。外部講師によるイベントもあります。ぜひ遊びに来てくださいね。

●のびのび遊び

時 8月31日(月)9:00～

●親子体操(体操の先生と一緒に遊ぼう♪)

時 9月7日(月)9:45～10:15

所 上22-5(つつみの森認定こども園) TEL 048-770-1500、080-8130-4903(広場直通)・FAX 048-770-1501

開館日 (月)～(木)のうち3、4日(要予約)9:00～14:00



8/15	ア パズルの部屋 14:00～16:00 園幼児・小学生 こ 読み語りの城 11:00～11:30
16	ア シュッポの部屋 14:00～16:00 園幼児・小学生 園混雑時だけ制限あり
18	こ にこにこアップ 10:30～11:00 園2歳児～未就園児と保護者 園20組 こ でんしゃで遊ぼう 14:00～15:00 園1歳以上の未就学児と保護者
19	も 7か月からの赤ちゃんの日 9:30～11:30 園7～11カ月児と保護者 園15組 園Web予約
20	ア にこにこひろば 10:30～11:10 園市内に在住の2歳児と保護者 園8/5(水)から直接または電話 ア 夏休みバドミントン大会 15:30～17:30 園小学生 こ ちびちゃんの音あそび 10:30～11:00 園未就園児と保護者 園20組 も はじめましてたいむ 10:00～11:00 園3～8カ月児と保護者 園12組 園Web予約
21	ア なかよしひろば 11:00～11:30 園乳幼児 ア 夏休み卓球大会 15:00～16:00 園小学生 こ バドミントンの日 15:30～16:30 園小学3年生以上 も 1歳から1歳8か月までのひろば 9:00～11:40 園1歳～1歳8カ月児と保護者
22	ア 体験トランポリン教室 9:15～12:00 園3歳児～小学生 園42人 園当日先着順の整理券を配布 ア おりがみひろば 14:00～14:30 園幼児・小学生 こ 昔あそび 14:00～15:00
23	ア おもちゃの病院 13:00～14:30 ア おにんぎょう遊びの部屋 14:00～16:00 園幼児・小学生 園混雑時だけ制限 こ 夏の将棋大会 14:00～15:30 園小学生以上 園16人(事前予約) 園8月1日(土)から電話または直接
24	こ KAPLA(カプラ)の日 14:00～15:00 園小学生以上
25	こ おはなしの城 10:30～11:00 こ みんなでバドミントン 15:30～17:00 園小学3年生以上 園30人 も ももっくオンライン 15:00～15:30 園市ホームページから
26	こ 夕涼み会 14:30～15:30 も みんなのおはなし 9:30～10:00 も 6か月までのひろば 13:15～14:30 園6カ月児までと保護者 も 7か月から11か月までのひろば 14:40～15:55 園7～11カ月児と保護者
27	ア わんぱくひろば 10:30～11:10 園市内に在住の3歳児と保護者 園8/5(水)から直接または電話 も はいはいたいむ 10:00～11:00 園1歳～1歳3カ月児と保護者 園12組 園Web予約
28	ア なかよしひろば 11:00～11:30 園乳幼児 ア フットホッケー大会 15:00～16:00 園30ページ参照 も 1歳9か月からのひろば 9:00～11:40 園1歳9カ月以上の未就学児と保護者

9/1	ア よちよちの部屋 10:00～11:00 園0歳～1歳6カ月児 ア 昔あそびの日 16:00～17:00 こ グランパ・グランマも一緒に♪にこにこルームがらす 10:30～11:00 園0・1歳児と保護者 園20組
2	も 6か月までの赤ちゃんの日 9:30～11:30 園6カ月児までと保護者 園15組 園Web予約 も 保育所であそぼう 9:45～10:45 園大谷保育所 園1歳6カ月～3歳児と保護者 園5組 園8月20日(木)までに子育て支援センター
3	ア よちよちひろば 10:30～11:30 園市内に在住の0歳児と保護者 園8/5(水)から直接または電話 こ ちびちゃんの美術あそび 10:30～11:30 園未就園児と保護者 園24組 も ころころたいむ 10:00～11:00 園9～11カ月児と保護者 園12組 園Web予約
4	ア なかよしひろば 11:00～11:30 園乳幼児 こ バドミントンの日 16:00～17:00 園小学3年生以上
5	ア パズルの部屋 14:00～16:00 園幼児・小学生 ア ビーチバレー大会 15:00～16:00 園小学生 こ おはなし会 14:00～14:30 も ももっく広場 10:00～11:00 園上平公民館 園・定・申 30ページ参照
6	ア アップーランドピック 15:00～16:00 園小学生
8	こ グランパ・グランマも一緒に♪にこにこタッチがらす 10:30～11:00 園0・1歳児と保護者 園20組 も 保育所であそぼう 9:45～10:45 園原市保育所 園1～3歳児と保護者 園3組 園8月20日(木)までに子育て支援センター
9	も みんなのおはなし 9:30～10:00
10	ア のびのびひろば 10:30～11:10 園市内に在住の1歳児と保護者 園8/5(水)から直接または電話 も 保育所であそぼう 9:45～10:45 園原市南保育所 園1～3歳児と保護者 園3組 園8月20日(木)までに子育て支援センター も はじめましてたいむ 10:00～11:00 園3～8カ月児と保護者 園12組 園Web予約
11	ア なかよしひろば 11:00～11:30 園乳幼児 も 1歳から1歳8か月までのひろば 9:00～11:40 園1歳～1歳8カ月児と保護者 も 保育所であそぼう 9:45～10:45 園上平保育所 園1歳6カ月～3歳児と保護者 園5組 園8月20日(木)までに子育て支援センター
12	ア ビデオ上映会 11:00～11:45 園幼児・小学生 ア レクゲームの日 14:00～15:00 園小学生 こ ジュニアミーティング 14:30～15:30 園小学生～18歳
13	ア にちようびのなかよしひろば 11:00～11:30 園乳幼児 ア ミニカーの部屋 14:00～16:00 園幼児・小学生 園混雑時だけ制限 こ おもちゃの病院 13:00～14:30
14	こ KAPLA(カプラ)の日 15:30～16:30 園小学生以上

いっしょに健康づくり



こども家庭保健課
こども保健センター
(母子保健)
健康増進課
健康保健センター
(予防接種・成人・精神保健)

〒362-0015 緑丘 2-1-27
☎ 048-778-8768・☎ 048-774-8188
〒362-0074 春日 2-10-33
☎ 048-774-1411・☎ 048-774-1414
☎ 048-776-7355

食のボランティア(食生活改善推進員)育成講座

食のボランティア(食生活改善推進員)は、各地域の公民館で生活習慣病予防などの調理実習を実施し、知識を普及させる活動を行います。性別問わず参加できます。

時・所・内容下表のとおり 市内に在住で、講座修了後、推進員としてボランティア活動ができる人 費1,000円 ※2・4回目に500円ずつ集金します。定12人(先着順) 申8月28日(金)までに市LINE公式アカウントに「育成講座」とメッセージを送信後、表示される入力フォームから

回	とき	会場	内容
1	9/8(火)	健康保健センター	・地域で活躍する食のボランティアの話 ・計測結果から知る自分のカラダ
2	10/1(木)	こども保健センター	・調理の基本(調理実習) ・気をつけたい食生活の話
3	11/5(木)	こども保健センター	・健康運動指導士から学ぶカラダの整え方 ・自分の食生活再発見 ・食中毒予防
4	12/3(木)	こども保健センター	・埼玉の食文化を学ぶ、郷土料理(調理実習) ・ボランティアへの第一歩ステップアップ講座



【郷土料理(調理実習)の献立】
アッピーグリーンヒミツうどん、小麦まんじゅう

※時間はいずれも9:30~15:30です。



あげお健康+ お楽しみ抽選会

市独自の健康ポイントアプリ「あげお健康+」で500ポイントを1口として、何口でも応募できます。【当選発表】10月10日(土)に「あげお健康+」上に表示 【応募期間】8月1日(土)~9月20日(日) 【賞品】下表のとおり

賞品	当選人数
オリジナルアッピー活動量計	30人
矢島園のほうじ茶ファイバー	20人
井上スパイスのカレー3点セット	5人
大塚製薬ボディメンテドリンク(24本入り)	5人
極楽湯ペアチケット	10組
花咲の湯ペアチケット	10組
日々喜の湯ペアチケット(岩盤浴付き)	5組

「あげお健康+」出張サポート

時・所下表のとおり 市内「あげお健康+」の登録・操作の補助、体組成測定

とき	ところ
8/5(水)	上尾公民館
8/6(木)	平方公民館
8/7(金)	原市公民館
8/24(月)	大石公民館
8/26(水)	上平公民館
8/28(金)	大谷公民館

※時間はいずれも9:30~11:30です。
※8月28日は、工事のため駐車場の利用制限があります。

身体障害者乳がん検診費用助成事業

身体の障害により立位の保持が難しく、集団の乳がん検診を受診することが困難な人に、実施医療機関で個別に受診するためのクーポン券を発行します。

時10月31日(土)まで 所40~69歳で次の①②のいずれかに該当する女性 ①身体障害者手帳の等級が下肢1級および2級、体幹1級および2級、脳病変による運動機能障害1級および2級 ②療育手帳の障害程度がAおよびAと判定されている 【助成額】全額 申受診希望日の30日前までに、身体障害者手帳または療育手帳を用意して直接、健康保健センターへ ※審査後にクーポン券を交付します。

事業スケジュール

母子保健については「Web予約」ページを、成人・精神保健については「健康カレンダー」をご覧ください。市ホームページを確認してください。



健康カレンダー



母子保健 こども保健センター

- フッ素塗布 8月3日(月)13:15～14:00 ④1歳以上の未就学児 ①1,430円
- にこにこ健康相談会 8月24日(月)9:00～12:00(受け付け／9:00～10:00)
- 10か月児健康相談会 8月31日(月)9:00～12:00(受け付け／9:00～10:00)
- 離乳食教室(初期) 9月1日(火)10:00～11:10、13:30～14:40 ①50円 ①
- ふたご♡みつごのワクワクルーム 9月3日(水)10:00～11:30 ①
- パパママ教室(平日コース) 9月9日(火)9:40～11:20、13:30～15:10 ①
- プレママ教室 9月17日(水)10:15～15:30 ①500円 ①
- 離乳食教室(中期) 9月18日(金)10:00～11:10 ①100円 ①



成人・精神保健 健康保健センター

- 健康チェック相談会 8月20日(水)13:30～15:45 ④2人(先着順) ①
- 心理士によるこころの悩み相談 8月26日(水)13:10～15:20、9月4日(金)9:10～11:20 ④各2人(先着順) ①
- 理学療法士による姿勢改善ピラティス 9月3日(水)10:15～11:30 ④令和8年度末時点で40～64歳の人 ④15人(先着順) ①
- 学ぼう！脂肪を溜めにくくする食事 9月4日(金)14:15～14:45 ④75歳未満の食生活を改善したい人 ④10人 ①

オンライン形式による心理士との面接相談

④市内に在住の人
④二次元コードから



申し込みフォーム

④電話予約

④Web予約 Web予約

④LINE予約



LINE予約



平日夜間・休日診療

感染症予防対策のため、診療当日に予約してください。

●平日夜間および休日急患診療所

④所 緑丘2-1-27こども保健センター3階 ④048-774-2661・④048-772-1353

診療名	診察日	受付時間
小児科・内科	(月)～(金)(祝を除く)	20:00～21:30
小児科・内科・外科	(日)(祝)	9:00～11:30 13:00～15:30

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

●産科 8月当番医 【診療時間】9:00～12:00、13:00～16:00

8/2・16	葵ウィメンズクリニック	④048-781-1188 ④048-782-8771
8/9・23	ナラヤマレディースクリニック	④048-771-0002 ④048-771-3922
8/11・30	上尾中央総合病院	④048-773-1111 ④048-773-7122

※広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考の上、受診してください。

医療機関を受診
するか迷った時

埼玉県 AI 救急相談



埼玉県救急電話相談 ④毎日24時間 ④#7119 ④048-824-4199

今月の健康 No.535

ニキビ

10歳ごろになると、ニキビができる子どもが増え始めます。ニキビとは毛穴の病気です。毛穴とは毛が生える管で、途中に皮脂をつくる皮脂腺がつながっており、毛穴はその出口です。ニキビは主に性ホルモンが影響していて、顔などの毛穴が詰まり、皮脂分泌が増加し、毛穴の中にあるアクネ菌というニキビの原因菌が増えることで発症します。悪化してアクネ菌が増えると毛穴の周囲に炎症が起こり、毛穴の壁を壊したり、その周囲にも炎症が広がったりして、炎症がひいてもニキビ痕になってしまいます。

ニキビの治療は主に塗り薬で、毛穴の詰まりを抑える薬(アダパレン・過酸化ベンゾイル)と、アクネ菌に効く化膿止めがあります。化膿止めは長期間使用すると耐性菌(薬が効きづらい菌)が増えるおそれがあるため、炎症が改善したら毛穴の詰まりを抑える薬を継続します。腫れたり膿んだりしたニキビが多い場合は化膿止めの飲み薬も使用しますが、短期間にとどめることが望ましいです。

治療と同時に、生活面ではバランスの良い食事を心がけ、寝不足を避けましょう。1日2回、ぬるま湯で洗顔料を使用して洗顔をします。洗う時もタオルで拭く時も強くこすらないことが大切です。ヘアスタイルは、毛先がニキビの刺激にならないように注意しましょう。化粧はなるべく控えるようにして、洗顔料、日焼け止め、スキンケア製品なども「ノンコメドジェニクテスト済み」と記載のあるニキビがでにくいとされている製品や低刺激性の製品を選ぶと良いでしょう。

ニキビが目立つとつらいものです。ニキビ痕を増やさないためにも、早めに皮膚科を受診してみてください。

藤塚医院 藤塚 章子

市民相談 相続、離婚相談など	(土)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、調停・訴訟手続きなど	9日(休)・18日(金)・30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、成年後見手続など	3日(木) 13:00～15:30 (1回の相談は30分)
税理士相談 事前予約 相続、贈与、所得税、その他税金問題全般	2日(水) 10:00～15:00 (1回の相談は35分)
行政書士相談 事前予約 相続、遺言、贈与、離婚協議、農地転用、建設・運送業許可申請、成年後見・会社設立の手続きなど	15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	1日(火) 13:00～16:00 (1回の相談は25分)
行政相談 事前予約 国の行政事務についての要望や苦情	1日(火) 10:00～12:00
住宅増改築・修繕相談 事前予約 住宅の増改築・修繕	11日(金) 13:00～15:00 (1回の相談は30分)
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	8日(火) 13:15～15:15 (1回の相談は30分)
ところ 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。受付開始日が、(土)祝などに当たると場合はその直前の平日になります。	
☎ 048-775-4643 ☎ 048-775-0007 ㊟ s53000@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	祝を除く毎週(水) 10:00～12:00 13:00～15:00 (1回の相談は45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	15日(火) 13:00～16:00 (1回の相談は30分)
女性の悩み電話相談 性的な被害、家庭の状況など	(土)祝を除く毎日 10:00～12:00 13:00～16:00 (初回50分、2回目以降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)	(土)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) ☎ 048-778-5110 ☎ 048-778-5112 ㊟ 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・性的少数者(LGBTQ)などの人権問題	30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 ☎ 048-775-5117 ☎ 048-778-5112 ㊟ s209500@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	(土)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) ☎ 048-775-0801(相談専用電話) ☎ 048-775-0800 ☎ 048-776-4600 ㊟ s252000@city.ageo.lg.jp	

心配ごと相談 家庭内の悩み事、生活上の困り事、介護など	(土)祝を除く毎日 9:00～12:00 13:00～17:00
ところ 市社会福祉協議会(総合福祉センター内) ☎ 048-773-7155 ☎ 048-772-8647	

暴力追放相談 事前予約 暴力団対策の相談	(土)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) ☎ 048-775-5138 ☎ 048-775-9927 ㊟ s209000@city.ageo.lg.jp	

発達相談 子どもの発達の心配や育児の悩み	(土)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 こども発達センター(AGECOCO内) ☎ 048-725-3373 ☎ 048-725-2971 ✉ 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	(土)祝を除く毎日 10:00～12:00 13:00～16:00
ところ こども家庭保健課(市役所5階) ☎ 家庭児童相談室 ☎ 048-776-6164 ☎ 048-774-5342 ㊟ s172100@city.ageo.lg.jp	

こどもからの電話相談 心配・困り事、ヤングケアラーなど こども専用無料ダイヤル(18歳まで) ☎ 0120-677-727	(土)祝を除く毎日 9:00～17:00
子育て・ひきこもり相談 事前予約 子育て全般・虐待、ひきこもり・ニート・不登校など	(土)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 こども家庭保健課(市役所5階) ☎ 048-783-4964 ☎ 048-774-5342 ㊟ 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	(土)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) ☎ 048-775-1444 ☎ 048-776-2117 ㊟ s106000@city.ageo.lg.jp	

いじめ相談 いじめに関する相談(電話)	(土)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	(土)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・来所いずれも可)	(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) ☎ 048-776-7600 ☎ 048-776-7604	

内職相談 事前予約 内職の相談・紹介、求人の受理、就業情報の提供など	(土)祝を除く毎日 9:00～17:00 (12:00～13:00を除く)
ところ 商工課(プラザ22内) ☎ 048-777-4441	

一般職業相談 若年者から高齢者までの職業相談・紹介、求人情報の提供など	(土)祝を除く毎日 10:00～17:00
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) ☎ 048-773-3500	

国民年金相談 ※相談内容によっては年金事務所を案内することもあります。	(土)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) ☎ 048-775-5137 ☎ 048-775-9827 ㊟ s205500@city.ageo.lg.jp	

外国語情報コーナー

今月は「証明書はお得なコンビニ交付で」(3ページ参照)と「年金の請求手続き」(10ページ参照)です。 ※タイトル・内容は一部要約しています。

がいこくじん し みん む じょうほう
外国人市民向け情報／
Information for
foreign residents
がいこくじん し みん じょうほう
外国人市民のための情報
をSNSや市ホームページ
で届けています。 市ホームページ



English

英語

Certificates can be Obtained Cheaper at Convenience Stores

Starting October 1, obtaining certificates through convenience store issuance service will cost 50 yen less than at municipality offices. Using your My-Number Card, you can have a copy of certificates, such as Residence Certificate, issued at convenience stores throughout Japan. No application form is needed. This service is available from 6:30 a.m. through 11:00 p.m. → Shimin-ka Tel 048-775-5128 / Fax 048-775-9827

Procedures for Claiming Pension Benefits

Although you may be eligible for the pension, you won't be able to receive a pension benefit unless you claim for it. Depending on the pension system under which you have been covered, the office you need to go to for the claim will be different. Since the documents which are needed to claim pension benefit also vary from person to person, please contact any of the following offices to ask about the required documents in advance: Nenkin Dial (Tel 0570-05-1165), Omiya Nenkin-jimusho (Tel 048-652-3399), or Hoken-Nenkin-ka. Procedures for claiming pension benefits can be done online as well. → Hoken-Nenkin-ka Tel 048-775-5137 / Fax 048-775-9827

For more information

Please contact Shimin-kyodo-suishin-ka (in English or Japanese) at 048-775-4597 (Fax 048-775-0007) or "Hello Corner" (counseling service for non-Japanese residents in English) held on every Monday (excluding national holidays and days that the City Hall is closed), 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

Certificados estão disponíveis em lojas de conveniência com preços menores

A partir de 1º de outubro, os certificados obtidos através do serviço de emissão em lojas de conveniência custarão 50 ienes a menos do que os obtidos nos guichês da prefeitura. Com o My Number Card, você poderá obter diversos certificados, como cópias do seu registro de residente, em lojas de conveniência

em todo o país. Não é necessário preencher nenhum formulário de inscrição. Este tipo de serviço poderá ser utilizado no horário de 6h30 às 23h00.

→ Shimin Ka Tel 048-775-5128 / Fax 048-775-9827

Procedimentos para receber a pensão aposentadoria

Por mais que a pessoa esteja qualificada para receber sua aposentadoria, estes deverão fazer pessoalmente pedido formal junto ao escritório onde esteje inscrito sua previdência social. Há diferença de trâmites dependendo do órgão onde o beneficiário esteja afiliado, portanto consulte previamente junto ao Nenkin Dial (Tel 0570-05-1165), Omiya Nenkin Jimusho (Tel 048-652-3399) ou junto a Seção Seguro Aposentadoria da prefeitura.

→ Hoken Nenkin Ka Tel 048-775-5137 / Fax 048-775-9827

Para maiores informações

Favor contactar Shimin-kyodo-suishin-Ka (inglês/japonês) Tel 048-775-4597/Fax 048-775-0007 ou a "Hello Corner" (balcão de atendimento para residentes estrangeiros em português). Consultas na todas segundas feiras do mês (excetuando-se feriados nacionais e folga da prefeitura), 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

Se puede sacar diversos certificados en Konbini de forma económica

Desde el 1 de octubre, puedes sacar certificados municipales 50 yenes menos si los pides en Konbini, comparando con la tarifa de la municipalidad. Para solicitar certificados, como certificado domiciliario, solo tienes que llevar My Number Card a cualquier tienda de 24 horas de todo el Japón. Además no se requiere el formulario de solicitud. Horario de servicio: De 6:30h a 23:00h. → Shimin-ka Tel 048-775-5128 / Fax 048-775-9827

Solicitud de pensiones

Es muy importante tener en cuenta que nadie puede recibir la pensión sin solicitar aunque tenga derecho de recibirla. Depende de los órganos de pensión en los que estaba afiliado/a, son diferentes las oficinas con las que tiene que po-

nerse en contacto para la solicitud de la pensión de jubilación. Los trámites y documentos necesarios son distintos según beneficiarios, de ahí que antes de solicitarla, se le recomiende informarse en Nenkin-daiyaru (Tel 0570-05-1165), Omiya Nenkin-jimusho (Tel 048-652-3399), o Hoken-nenkin-ka. Se acepta la solicitud de pensiones también en internet. → Hoken-nenkin-ka Tel 048-775-5137 / Fax 048-775-9827

Para más información

Sírvanse ponerse en contacto con Shimin-kyodo-suishin-Ka en japonés o en inglés (Tel 048-775-4597, Fax 048-775-0007) o con "Hello Corner" (servicio de consulta para los residentes extranjeros en español) que tiene lugar todos los lunes (menos los días festivos y en que esté cerrado el Ayuntamiento), 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. Está publicado en el sitio web de la Ciudad de Ageo.

中文

中国語

在便利店取得证明书有优惠

于10月1日起在便利店申请证明书时会比在市役所的窗口申请时便宜50日元。利用个人编号卡可以在全国便利店等取得住民票复本等各种证明书。不须要申请书。利用时间为上午6点30分~晚上11点。

→ 市民课 Tel 048-775-5128 / Fax 048-775-9827

年金申请手续

所有的年金即使有领取的资格,但是本人不办理申请手续就不能领取。按照您所加入的年金制度,申请处各有不同。

此外,申请年金手续时必备的资料因人而异,请事前向日本年金机构年金专线(Tel 0570-05-1165),大官年金事务所(Tel 048-652-3399)或保险年金课询问。在网络也可以办年金申请手续。

→ 保险年金课 Tel 048-775-5137 / Fax 048-775-9827

详细情况请在以下机关询问

市民协推进课电话048-775-4597(英语或日语) 传真 048-775-0007或外国人询问窗口。每星期一(市役所公休日和假日除外),下午1点~4点(汉语)。

「你好消息」(Hello Corner News)是上尾市外国人咨询窗口每月为外籍市民发行的月报。向您介绍在市内举行的各种活动及有关生活信息。「你好消息」还登载在上尾市网页上,您可以随时阅读。(您如果在市内居住,还可以申请邮寄)

がいこくじん し みん しょうだん
外国人市民のための相談 (ハローコーナー)

①英語・スペイン語 ②中国語・スペイン語・ポルトガル語 ※ベトナム語はメールで相談できます。

がいこくじん し みん せいかつじょうほう ていぎょう しょうだん
外国人市民の生活情報の提供や相談など

しやく のぞ まいりょうげつ
税を除く毎週月

①9:00~12:00 ②13:00~16:00

ところ

し みん しょうだんしつ し やくしょだいいさんべつかんいっかい
市民相談室(市役所第三別館1階)

し みん しょうどうすいしん か
市民協働推進課

☎048-775-4597

☎048-775-0007

✉s53000@city.ageo.lg.jp



活動の魅力を伝える 第49回上尾公民館まつり



美しい音色を響かせたウクレレ演奏

6月20・21日に上尾公民館で「上尾公民館まつり」が開催されました。
上尾公民館で活動しているサークルによる展示や発表が行われたほか、福祉事業所の手作り品の販売などが行われました。来場者たちはそれぞれ興味のあるブースに足を運び、趣向をこらした展示品や日頃の練習の成果を発揮したステージ発表を楽しんでいました。
活動の魅力を伝える発表者・出展者と来場者との間では活発なコミュニケーションが取られ、笑い声や和やかな雰囲気広がっていました。みなさんも身近なサークル活動に参加してみませんか。



料理を作る子どもたち

親子で作るおいしい料理 おやこで料理

7月4日、大石公民館で「おやこで料理」が開催され、8組の親子が参加しました。食生活改善推進員のアドバースの下、ご飯、煮込み豆腐ハンバーグ、夏野菜のコロコロサラダ、ヨーグルトムースを親子で協力しながら作りました。ハンバーグが焼ける香ばしい匂いの中、親子の会話や笑い声が聞こえる和やかなひとときとなりました。
参加者からは「ハンバーグがふわふわでおいしかった」「普段は子どもと料理を作る時間があまりないので、良い機会になった」という声が聞こえました。自分たちで作った料理は特別おいしく感じられ、親子のすてきな思い出になったことでしょう。

自分だけの手作りスイーツソープ まるで本物みtainなスイーツソープ講座



スイーツソープの製作をする参加者

7月6日、上平公民館で「まるで本物みtainなスイーツソープ講座」が開催され、8人の参加者が集まりました。
スイーツを模したせっけんを製作する講座ですが、材料を混ぜたりホイップを搾ったりする作業は本物のスイーツを作る作業と同じで、参加者は思い思いにデコレーションしたせっけんを作りました。
参加者からは「難しかったけど、本物のスイーツみたいで良かった」といった声が聞かれました。自分だけの手作りスイーツソープには、特別な愛着が生まれることでしょう。

手を使って大胆にキャンバスを彩る のびのびアートの日



手形でヒマワリの葉を描く参加者

7月7日に児童館アツピランドで「のびのびアートの日」が開催されました。この日は、水色に彩られた新聞紙をキャンバスにしてヒマワリを描きました。
参加した子どもは、初めは絵の具を前に戸惑う様子も見られましたが、少しずつ慣れてくると、手足に絵の具を塗って手形や足形で葉を描いたり、トイレットペーパーの芯で作ったスタンプで大胆に花びらを描いたりして、のびのびとアートに親しみました。
完成した作品はキャンバスいっぱいにたくさんのヒマワリが咲き、夏らしく色鮮やかな一枚に仕上がりました。

