

暮らし

国民年金保険料は 口座振替がお得です

①口座振替の前納 1年度分の保険料を前納する場合の割引額は、現金払いでは3、250円ですが、口座振替では3、840円になります(平成26年度額)。6カ月分の前納も口座振替がお得です。また口座振替では2年度分を前納することができ、1万4千円程度の割引になります。 ※下期6カ月(10～3月)分を除く口座振替の前納は2月27日(金)までに申し込みが必要です。

②口座振替の当月「早割」 月々の納付も口座振替の「早割」(当月保険料の当月末日振り替え)がお得です。口座振替による毎月納付の場合、通常の振替日は翌月末日ですが、「早割」に変更すると、保険料が月額50円引きになります。

【①②共通】国民年金手帳または納付書、預(貯)金通帳、通帳届け出印を用意して、金融機関または大宮年金事務所へ

国民年金課 ☎75-5137
7・☎75-9827、大宮年金事務所 ☎62-3399

市民体育館の臨時休館日

定期清掃のため、3月9日(月)は臨時休館します。 ☎上尾市民体育館 ☎71-8111
1・☎71-8113

原発事故被害 全国一斉110番

☎2月11日(祝)10～16時 ☎全ての避難者を対象とした司法書士による無料電話相談 ☎全国青年司法書士協議会 ☎0120-600-167

特定(産業別)最低賃金の改定

埼玉県最低賃金は、県内で事業を営む使用者とその事業場で働く全ての労働者に適用されます。また特定の産業で事業を営む使用者とその事業場で働く18歳未満の人などを除く労働者に適用される特定(産業別)最低賃金は、平成26年12月に下表のとおり改定されました。埼玉県最低賃金(時間額/80円)よりも特定(産業別)最低賃金が優先されます。

特定(産業別)最低賃金

業種	時間額(円)
非鉄金属製造業	854
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	859
輸送用機械器具製造業	870
光学機械器具・レンズ、時計・同部 分品製造業	870
各種商品小売業	821
自動車小売業	869

☎埼玉労働局賃金室 ☎600-6205

遺言・相続無料相談会

司法書士による遺言・相続相談です。 ☎2月22日(日)10～16時 ①面談相談(1組30分) ②大宮ソニックシティ ☎2月19日(木)17時までに埼玉司法書士会へ ②電話相談 ☎871-8055(当日だけ通話可) ☎埼玉司法書士会 ☎863-7861

スポーツ・レクリエーション

ソーシャルダンス入門教室

時2月13～27日の毎週(金)19時(全3回) ①大谷公民館 ☎市内に在住・在勤の初心者

広告

介護付有料老人ホーム (一般型特定施設入居者生活介護指定申請予定)

大宮東ケアパークそよ風

2015年3月オープン(予定)

さいたま市見沼区大字南中野1117-3

24時間安心して包まれた介護のある暮らしの中、さらに楽しく・快適なプランを多数ご用意

- ライトコートやデッキテラスなど、光と風を感じる空間設計
- コミュニティスペースにて、地域交流イベント活動が充実
- 機能訓練指導員による個別リハビリや集団体操を実施
- 長年培ってきた当社独自のプログラム「生涯学習文化教室」を開催

入居一時金 0円

「現地内覧会」開催中!

【時間】 9:30～18:00(前日までに下記フリーダイヤルへ予約ください) ※お申し込み・お申し込み

【事業主体】 株式会社ユニマツそよ風 〒107-0062 東京都港区南青山1-12-14 ユニマツ青山ビル

0120-001-890

受付時間 9:00～18:00 大宮東ケアパークそよ風 協会

<http://www.unimat-soyokaze.jp>

アクセス

JR「大宮駅」東口よりバス、「蓮沼」停留所下車
東武野田線(アーベリオン)「大和田駅」より
コミュニティバス、「蓮沼北」停留所下車

各停留所より徒歩12分(約960m)

現地案内

大宮東ケアパークそよ風

● 敷地内/24時間緊急対応 ● 介護に専わる職員体制/25:1 ● 土地建物権利関係/賃貸 ● 居住権利関係/利用権方式 ● 利用料の支払い方法/別居し方 ● 入居時の費用/総600万以上、入居時自立、要介護、要介護 ● 介護保険/さいたま市指定介護施設入居者生活介護、介護付特別介護施設入居者生活介護(指定申請予定)

次回の税などの納付期限
3月2日(月)

国民健康保険税……………第8期
介護保険料……………第8期
後期高齢者医療保険料……………第8期

納税課 ☎775-5135

市民スキー・スノーボード大会とバジジテスト

①スキー・スノーボードバジジテスト ☎2月28日(土) ☑講習会終了後にバジジテストを実施 費2千円

②市民スキー・スノーボード大会 ☎3月1日(日) ☑各クラス(小・中学生各男女の部、成年女子の部、成年1部(29歳以下)・2部(30歳以上)・3部(40歳以上)・4部(50歳以上)・5部(60歳以上)、スノーボードの部)に分かれて競技 定100人(先着順) 費小・中学

生ノ千円、一般ノ二千円

【①②共通】 ☎鹿沢スノーエリア(群馬県嬬恋村) 【集合】8時ノ同30分に直接、スキー場内のレストハウスへ 甲2月16日(月)までに参加費を用意して直接、ベストスキーサービス(西宮下2-318)へ ※電話での申し込みはできません。保険は各自で加入してください。 ☎上尾市スキー連盟事務局の内田(9ノ19時)☎090-8032-8516または稲沢(19ノ21時)☎76-0553

上尾市野球大会



☎4月5日(日)からの毎週(日) ☎上尾市民球場他 費1チーム7千円(別途登録料1万円) 甲申込用紙(野球連盟事務局にある。前回大会参加チームには郵送)に必要事項を記入して、2月25日(火)まで(必着)に郵送で上尾市野球連盟事務局の遠山洋司(〒362-0031

募集

市役所非常勤嘱託職員(窓口業務員)

【期間】4月1日ノ平成28年3月31日 【勤務日】月12日(土を含む) ☑保険年金課での窓口業務・事務処理など 定1人 甲2月20日(金)まで(必着)に直接(土(日)を除く)または郵送で行政経営課(〒362-8501本町3-1-1)へ ※詳しくは市ホームページをご覧ください。 ☎行政経営課☎76-3963・☎76-8873

上尾市登録手話通訳者選考試験

☎3月1日(日) ☎上尾市総合福祉センター 【試験内容】筆記試験、手話読み取り、手話表現、面接 【募集人数】若干名 ☎市内に在住・在勤の20

2月無料体験学習スタート!

好奇心を、まなびの意欲につなげます

たしかな学力を身につけるために、小さいうちから、KUMONでまなびの体験をスタートさせませんか。遊びの続きのような感覚で身近な「ことば」、「かず」とふれ合いながら、将来まで役立つまなびの力をぐんぐん伸ばします。

2/16(月)~2/28(土) 期間中4回学習できます!

●費用/無料 ●対象/幼児、小学生~高校生
●教科/算数・数学、国語、英語

無料お試し キャンペーン

「Baby Kumon」は、ご家庭で「手軽に」教わり、読み聞かせができます。「Baby Kumon」でお子様の学びの土台づくりをはじめませんか。
★ご参加の方にご家庭でやりとりができるオリジナル教材をプレゼントします!

2/1(日)~2/28(土)

期間中「Baby Kumonお試しパック(純正用)」で2週間、ご家庭で読み聞かせと読み聞かせ体験、いただけます。

●対象:0~2歳のお子様と保護者さま
●参加費:無料

KUMON ★お申込・お問い合わせ★
0120-372-100

歳以上で、聴覚障害者福祉に理解があり、次のいずれかに該当する人ノ①手話通訳者養成講習会を受講またはおおむね同等の技術がある②手話通訳活動の経験が2年以上ある 甲申請書(障害福祉課、上尾市社会福祉協議会(市総合福祉センター内)にある)に必要事項を記入し、2月10日(火)まで(必着)に直接(土(日)を除く)または郵送で障害福祉課(〒362-8501本町3-1-1)へ ☎障害福祉課☎76-5122・☎76-8872

BBS会(ビッグ・ブラザーズ・アンド・シスターズ)は、子どもたちの兄や姉のような身近な存在として、一緒に遊び悩み相談に乗り、同じ目線で接し、健やかに成長するための支援や非行防止活動を行っている青年ボランティア団体です。 定18ノ30歳くらいで、青少年の「ともだち活動」の他、月1回会議に出席できる人 甲電話で保護司の田端へ ☎田端☎76-2410

平成 27 年度

身体障害者福祉センターふれあいハウス利用者

上尾市社会福祉協議会「ふれあいハウス」 ☎ 776-2235 ・ ☎ 772-8647

☎上尾市総合福祉センター ☎市内に在住で身体障害者手帳と市発行の「上尾市特定生活支援事業サービス受給者証」を支給されている人 【利用料】「受給者証」に記載されている障害区分負担額(生活保護受給世帯、非課税世帯を除く) ☎ 2月23日(月)までに直接または電話、ファクスで「ふれあいハウス」へ ※送迎サービスがあります。

	教室名	とき	内容	
創作的活動	パン教室	①第2(金)(年12回)	10:00~13:15	パンの作り方を学び、パンに合う料理を作る
		②第3(金)(年12回)		
	料理教室	第1(金)(年10回)	10:00~13:00	料理の基本を学び、季節の料理を作る
	料理教室(視覚障害)	第5(火)(年2回)		
	ガーデニング教室	第5(金)(年4回)	10:00~12:00	花の特性を知り、寄せ植えを楽しむ
	歌声教室	第3(月)(年9回)		歌で心身をリフレッシュする
	絵手紙教室	第3(木)(年12回)		絵手紙の書き方の基本を学ぶ
	パステル画教室	第2(月)(年10回)		パステル画の基本を学ぶ
	陶芸教室	第4(月)(年9回)		皿や湯飲みなどを作る
	革工芸教室	第1(月)(年11回)		カードケースやキーホルダーを作る
フラワーアレンジメント	第5(木)(年3回)	季節の花々を生ける		
社会訓練	失語訓練教室	第1(木)(年11回)		言語聴覚士による機能訓練
	パソコン教室	第2・4(木)(年22回)		パソコンの基本的な操作と応用
	リハビリ訓練教室	第1・2・3(水)(年33回)		理学療法士による機能回復訓練
機能回復	スポーツ・レクリエーション教室	①第1(火)(年10回)	10:00~14:00	理学療法士による体操の後、レクリエーションを楽しむ
		②第2(火)(年12回)		
		③第3(火)(年12回)		
		④第4(水)(年9回)		
気功教室	第4(火)(年10回)	10:00~12:00	呼吸法やリラクゼーションなど	
健康吹矢教室	①第4(金)(偶数月年6回)		複式呼吸の基本を学び、健康増進を図る	
	②第4(金)(奇数月年5回)			

☎2月26日(木)18時10分~19時50分 ☎上尾市プラザ22
 滝田欽輝さん(埼玉県資源循環推進課主幹)による講演
 演 題 50人(先着順) ☎2月20日(金)までに直接か電話、ファクスまたはメールのいずれかで上尾市環境推進協議会事務局(環境政策課内)へ ※手話通訳が必要な人は、申し

環境問題学習会「廃棄物処理と資源循環の現状」



講座

基礎知識から最新調査で解明された謎まで、国宝「伴大納言絵巻」を鑑賞しながら絵巻物の魅力を学びます。 ☎2月28日(土)、3月7日(土)14時~15時30分 ☎上尾市プラザ22 【講師】黒田泰三さん(出光美術館学芸部長) ☎市内に在住・在勤・在学の人 ☎

おとなのNIIPPON 講座 絵巻物をひも解く

込みの際にお知らせください。 ☎環境政策課 ☎75-6925・☎75-9872・☎5251000@city.ageo.lg.jp



アッピー元気体操リーダー

高齢介護課 ☎775-4190・☎776-8872

☎次の①~③に該当する人/①おおむね75歳以下で健康である(血圧159/94、脈拍99以下)②養成講座に7回以上出席できる③養成講座修了後、週1回程度公民館などでアッピー元気体操のリーダー活動ができる

●養成講座 ☎☎下表のとおり(全10回。時間はいずれも9時30分~11時30分) ※変更になる場合があります。 ☎高齢者の介護予防、アッピー元気体操、アッピーせらばん体操、救急法など ☎60人(先着順) ☎2月2日(月)~4月24日(金)に直接か電話またはファクスで住所、氏名、生年月日、性別、電話番号を高齡介護課へ

とき	ところ	とき	ところ	とき	ところ
5/19(火)	大谷公民館	6/9(火)	大石公民館	7/2(木)	上平公民館
5/26(火)		6/16(火)		7/8(火)	
6/4(木)	6/26(金)	7/15(火)			
				7/23(木)	

0・☎776-2250

とき	内容
3/11(水)	春から始める、プロから学ぶ講座企画塾
3/18(水)	目指せ！人が集まる・行列ができる・生涯学習講座!!

※時間はいずれも14時～16時45分です。

1～11(水)へ
 学習課(〒362-8501本町3
 2月25日(水)まで(必着)に生涯
 年齢、電話番号を記入して、
 名、住所、氏名(ふりがな)、
 抽選) ④往復はがきに講座
 30人(応募者多数の場合は
 館 ④市内に在住・在勤の人
 めの講座です。 ④上尾公民
 し、指導者として活躍するた
 知識や経験・技術を活か

**生涯学習ボランティア
指導者養成講座**

30人(応募者多数の場合は抽
 選) ④往復はがき(1人1
 枚)に住所、氏名、電話番号
 を記入して、2月13日(金)ま
 (必着)に生涯学習課(〒362-8
 501本町3-1-1)へ ④
 生涯学習課☎75-9490・
 ☎776-2250

まなびすと 市民講座

～生涯学習を楽しもう～

生涯学習課 ☎775-9490・☎776-2250

④平方東小学校特別教室、芝川小学校特別教室、富士見小学校特別教室 ④往復はがき(1人1枚)に講座番号・講座名・住所・氏名・年齢(小・中学生は学年)・電話番号を記入して、締切までに生涯学習課まなびすと係(〒362-8501本町3-1-1)へ
 ※時間は芝-11・富-14は10～12時、その他は13時30分～15時30分です。応募者多数の場合は抽選、5人未満の場合は中止になります。

【平方東市民講座】

とき	講座番号	講座名・講座内容	対象・定員	参加費・持ち物	締切
2/21(土)	平-18	ふるさと上尾の再発見 上尾の地名の由来や身近な歴史を学び、より一層ふるさとに親しむ	中学生以上 20人	300円	2/9(月)
2/28(土)	平-19	雛祭りのフラワーアレンジメント 生花を使ったフラワーアレンジメントで、雛祭りを華やかに彩る	小学生以上 20人	1,500円 はさみ、持ち帰り用の袋	2/16(月)
2/28(土) 3/7(土)	連続 平-20	初めての水墨画 寒中に咲く草花などを墨のグラデーションで描き、春を待つ心を表現する	小学5年生以上 15人	1,000円	
3/7(土)	平-21	知って楽しい漢字の世界 漢字の成り立ちやうんちく、難しい漢字を覚えるコツなど、楽しい情報が満載!	高校生以上 20人	400円 筆記用具	2/23(月)
	平-22	早春のフラワーアレンジメント 造花を使ったフラワーアレンジメントで、春の喜びを表現する	高校生以上 15人	1,500円 木工用ボンド	
	平-23	煎茶のマナー講座 歩き方やあいさつの仕方、お茶やお菓子の頂き方などの礼儀作法を学ぶ	高校生以上 10人	500円 靴下	

【芝川市民講座】

とき	講座番号	講座名・講座内容	対象・定員	参加費・持ち物	締切
2/21(土) 2/28(土)	連続 芝-11	説得力養成話し方講座 「なるほど」を引き出す、説得力のある話し方を身に付ける	成人 20人	600円 筆記用具	2/9(月)
3/7(土)	芝-12	ストレッチ健康体操 体力に自信がない人歓迎!音楽に合わせて、楽しくストレッチ	成人 15人	300円 運動のできる服装 飲み物	2/23(月)

【富士見市民講座】

とき	講座番号	講座名・講座内容	対象・定員	参加費・持ち物	締切
2/21(土) 2/28(土)	連続 富-14	初めての紙粘土人形 初心者歓迎!そばかすと赤い頬がかわいい女の子の立人形を作る	中学生以上 10人	600円 1回目/竹ぐし、のし棒(20センチくらい) 2回目/水性絵の具、水入れ、筆	2/9(月)
2/21(土) 2/28(土)	連続 富-15	パソコン音楽とは? 楽器、音楽のワープロ、カラオケ工場としてのパソコンの魅力を紹介	中学生以上 10人	2,000円 バッグ(無料貸し出しノートパソコン持ち帰り用)	
2/21(土) 2/28(土)	連続 富-16	身近な人権問題と歴史 DVD『差別と人権の歴史』『アインシュタインと原爆』をやさしく解説	高校生以上 20人	600円 筆記用具	
3/7(土)	富-17	飾って楽しいカード作り スマートフォンや携帯電話で撮影した写真で、立体カードやギフトカードを作る	中学生以上 10人	500円 写真5枚、両面テープ、はさみ、カッター、カッターマット	2/23(月)
	富-18	初めての文化琴(ミニ琴) 小さくてかわいい琴で唱歌や童歌を演奏し、音色を楽しむ	成人 10人	300円 筆記用具	
	富-19	ウォーキングで目指す健康長寿 生活習慣病の予防に効果的なウォーキングで、健康な体を作る	成人 20人	300円 筆記用具	

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

救命講習会

東消防署管理課
☎ 775-1310・☎ 770-1902

- ①普通救命講習Ⅰ ☎ 2月21日(出)9～12時 ☎ 成人に対する心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用など【申込締切日】2月11日(祝)
- ②上級救命講習 ☎ 3月7日(出)9～17時 ☎ 乳児から成人に対する心肺蘇生法、AEDの使用、搬送法、応急手当など【申込締切日】2月24日(火)
- 【①②共通】☎ 上尾市消防本部 ☎ 市内に在住・在勤・在学(中学生以上)の人 ☎ 各20人(応募者多数の場合は抽選) ☎ 往復はがきに、講習名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、在勤の人は勤務先名、在学の人は学校名を記入して、申込締切日まで(必着)に東消防署管理課(〒362-0013上尾村537)へ

上平公園剪定講座 (バラ冬剪定)

☎ 2月20日(金)10～12時 ☎ 上平公園内バラ園、上尾市民球場
☎ 基礎知識講習、実技指導 ☎ 市内に在住・在勤の未経験者または初心者 ☎ 20人(先着順) ☎ 2月2日(月)～16日(月)に直接または電話で上尾市民球場窓口へ ☎ 上尾市地域振興公社 ☎ 776-8986・☎ 776-3332



催し

AGA英語サロン

ネイティブ・スピーカーも交えて英語でおしゃべりしましょう。英語初心者も大歓迎

です。☎ 2月15日(日)14～16時 ☎ 上尾市コミュニティセンター ☎ 費一般/400円、会員/200円 ☎ 2月6日(金)までに

ファクスまたはメールで上尾市国際交流協会(AGA)事務局(市役所第三別館1階、月)☎ (金)10～16時 ☎ 上尾市事務局 ☎ 780-2468・☎ 776-9819・☎ Office@aga-world.com

上尾市障害者作品 展示即売会

☎ 2月15日(日)～17日(火)10時～19時30分(15日は11時から、17日は16時まで) ☎ 丸丸広百貨店上尾店6階特設会場 ☎ 市内の障害者施設・団体によるパン、クッキー、まんじゅうなどの手作り食品や陶器、

布製品などの手作り品、その他自主製品の展示・販売 ☎ 障害福祉課 ☎ 775-5122・☎ 776-8872

NPO法人 荒川の自然を守る会の催し

①野の花いっぱい里山再生プロジェクト 植物観察と管理作業 ☎ 2月8日(日)、3月1日(日)9時30分～12時(小雨決行) ☎ 上尾丸山公園【集合】丸山公園南口ポンプ場前・9時30分

②草原の観察と外来種抜き ☎ 2月22日(日)9時30分～12時(雨天中止) ☎ ミツ又沼ビオトープ(平方)【集合】ミツ又沼ビオトープ駐車場・9時30分 ※詳しくは問い合わせください。 ☎ 管管 ☎ 090-9641-5288

ぐるっとくんトラブル イチゴ狩りと 染め物体験ツアー

☎ 3月22日(日)9～16時(予定) ☎ 岸井農園(中分5-35-1) ※JR上尾駅で集合・解散し、バスで移動します。 ☎ 市内に在住の小学4年生

中学生 ☎ 千円 ☎ 15人(応募者多数の場合は抽選) ☎ 往復はがき(1家族1枚)に催し名、住所、参加者氏名(ふりがな)、学年、性別、電話番号、保護者氏名を記入して、2月27日(金)まで(必着)に青少年課 ☎ 362-0037上町2-14-19)へ ※子どもが好きなスタッフ(18～25歳)も募集しています。申込時に「スタッフ希望」と記入してください。 ☎ 上尾市青少年相談員協議会の門馬 ☎ 080-6568-2493

バンブーデシユの小さな村の女性たちの変化 仕事に女性たちにもたらしたもの

バンブーデシユの女性を支援して17年、「手仕事」で世界をつなぐ活動の様子を聞きまします。☎ 2月13日(金)13時30分～15時30分 ☎ 上尾市プラザ22【講師】平間保枝さん(サクラモヒラ代表) ☎ 30人(先着順) ☎ 2月3日(火)から電話で男女共同参画推進センターへ ☎ 男女共同参画推進センター ☎ 78-5112

広告

あなたの“困った”を、弁護士がお手伝い。 悩み事や困ったことを、早く解決したい... 夜間土曜法律相談実施中!

埼玉弁護士会の法律相談
☎ 048-710-5666 (予約制)

土曜相談：午前9時から正午まで
夜間相談：平日月曜日から金曜日の午後7時から午後9時まで
※当日夜間のご相談ご希望の場合、午後3時までにお電話ください
<http://www.saiben.or.jp/>

交通事故 離婚・DV 相続・遺言
労働問題 高齢者・障がい者 刑事事件
犯罪被害 土地・建物の問題 外国人
経営をめぐる問題 民事介入暴力
etc. なんでもご相談ください

暮らし・彩り・公民館

2・3月

申し込み方法

直接または電話で受け付ける講座(教室)を除き、全て「往復はがき」です。往復はがき(1人(組)1枚)に講座名、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。応募者多数の場合は抽選します。

平方公民館 〒362-0059 平方905-1 ☎726-3446 ・ ☎726-3991

山菜おこわとコバトン健康メニュー

山菜おこわ・厚揚げのきのこあんかけ・吸い物の調理と実食。他に赤飯の作り方と試食

時 3月4日(水)9:30~13:00 所 市内に在住・在勤 費 500円
定 20人 申 2月18日(水)までに往復はがきで

暮らしとお金について学ぶ講座

①円熟人生に向けて年金・保険・介護について考える②知っておきたい相続・遺言の話

時 3月9・16日(月)13:30~15:50(全2回) 所 市内に在住・在勤 定 30人 申 2月18日(水)までに往復はがきで(夫婦の場合1枚でも可)

原市公民館 〒362-0021 原市3499 ☎721-4948 ・ ☎721-4946

おもてなし料理教室~ランチで楽しいひとときを~

家族や友人との楽しいランチにぴったりのキッシュ、アメリカンサラダ、鶏肉の塩麹焼きなどを作る

時 2月18日(水)9:30~13:00 所 市内に在住・在勤 費 1,000円
定 16人 申 2月10日(火)までに往復はがきで

大石公民館 〒362-0063 小泉747-8 ☎726-6615 ・ ☎726-6616

初心者とんぼ玉教室

ガラスを溶かし、とんぼ玉を作る基礎を学びながら仕上げまでの工程を体験する

時 2月17・24日(火)9:30~11:30(各1回講座) 所 市内に在住・在勤 費 1,000円 定 各回10人 申 2月10日(火)までに希望日を記入の上、往復はがきで

コミュニティー人権講座

夫婦・恋人間の暴力の実態や要因を学び、暴力のない社会や男女が対等に暮らすためにできることを考える

時 2月28日(土)13:30~15:30 所 市内に在住・在勤 定 80人
申 2月16日(月)までに直接または電話で

大谷公民館 〒362-0044 大谷本郷949-1 ☎781-0892 ・ ☎780-1113

人権問題を考える講座~東日本大震災から4年が経って~

原発事故の風評に基づく思い込みや偏見による差別などの人権問題について考える。みんなで歌うミニコンサートあり

時 3月4日(水)10:00~12:00 定 50人(先着順) ※駐車場に限りがあるため、車での来場はご遠慮ください。

眠っている服が素敵に変身(リメイクソーイング)

アイデア一つで古着がすてきなベストなどに変身!世界に一つだけの作品を作ってみませんか?

時 2月23日~3月16日の毎週(月)9:30~11:30(全4回) 所 市内に在住・在勤 定 16人 持 不要になった布、裁縫道具、定規、はさみ、筆記用具 申 2月11日(水)までに往復はがきで

県生態系保護協会 上尾支部の催し

身近な自然の保全再生作業と自然観察 時 ①2月8日~3月1日の毎週(日)(小雨決行)②2月27日(金)(雨天中止) 所 ①サクラソウトラスト地(領家)②三ツ又沼ビオトープ(平土方) 申 各開催日の前日までに電話で県生態系保護協会の小川へ 問 小川 ☎781-0887

ポートルース戸田 2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 2月6日(金)~11日(祝)、15日(日)~18日(水)、21日(土)~25日(水)、28日(土)~3月3日(火) 場外発売 2月6日~11日、15日~18日、21日~25日、28日~3月2日(月) 所 ポートルース戸田 問 埼玉県都市競艇組合 ☎823-8711 ・ ☎823-8709

「ひだまりの小さな書作展」 & 相田ひさきの世界 30th Anniversary 展

時・所 ①2月7日(土)~11日(祝)9時30分~17時・上尾市コミュニティセンター

ニティセンター②市民ギャラリー(24ページ参照) ※①②とも最終日は、15時30分までです。 知的障害者の書作品の展示 問 障害福祉課 ☎751-5122 ・ ☎76-8872

久能山いちご狩り&豪華 まぐろ料理と焼津黒潮 温泉の旅

時 3月14日(土) 集合 上尾市文化センター・6時40分またはJR上尾駅東口・同50分 所 静岡県焼津市他 所 市内に在住・在勤の小学生以上 費 10,600円 定 25人(応募者多数の場合は抽選) 申 往復はがきに催し名、参加者(4人まで)、全員の住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、職業、希望する集合場所を記入して、2月12日(水)まで(必着)に上尾市勤労者福祉サービスセンター(〒362-0011 平塚951-2イコス上尾3階)へ ※詳しくはホームページ(☎ http://www.ageos.or.jp)をご覧ください。 問 上尾市勤労者福祉サービスセンター ☎71-5700 ・ ☎71-5846

時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象 費 費用・金額 問 問い合わせ 定 定員 持 持ち物 ※記載のないものは「無料」



〒西貝塚 17-1 ☎ 783-1126 ・ ☎ 726-7657

健康プラザわくわくランド

検索

【開館時間】 10:00 ~ 21:00

【2月の休館日】 11日を除く毎週(水) ※ 11日(水)は祝日のため営業し、12日(水)が休館になります。

館長イチオシ

気功法・ベリーダンス
無料体験

☎ 右記の⑨⑩

マジックショー

☎ 2月8日(日)14:30~15:15

☎ 入館料だけ

【出演】上尾マジッククラブ



プール

☎ 30分前からプール監視員室前(2)は10:15からフロント) ☎ 水着・スリムキャップ

- ①はじめてアクア ☎ 2月3・10・17・24日(火)11:00~11:40 ☎ 15人
- ②シェイプアクア ☎ 2月3・10・17・24日(火)14:00~15:00 ☎ 20人
- ③水中ウォーキング ☎ 2月5・19・26日(木)11:00~11:30 ☎ 15人
- ④ファンファンスイム~初級クロール~ ☎ 2月5・26日(木)14:00~15:00 ☎ 10人
- ⑤ワンポイントスイム ☎ 2月6・13・20・27日(金)11:00~11:40 ☎ 15人
- ⑥水中運動 ☎ 2月6・13・20・27日(金)14:00~14:40 ☎ 15人

スタジオ

☎ 10:15からフロント ☎ 運動する服装、室内靴

- ⑦レッツフィットネス ☎ 2月2・9・16・23日(月)10:30~11:00 ☎ 10人
- ⑧エアロッチ ☎ 2月2・9・16・23日(月)11:40~12:20 ☎ 15人
- ⑨気功法 ☎ 2月3・10・17・24日(火)10:30~11:30 ☎ 20人
- ⑩ヨガ ☎ 2月3・10・17・24日(火)11:45~12:45 ☎ 15人
- ⑪ベリーダンス ☎ 2月3・10・17・24日(火)13:00~14:00 ☎ 20人
- ⑫セラバンピラティス ☎ 2月5・26日(木)11:00~12:00 ☎ 20人
- ⑬かんたんエアロ ☎ 2月5・26日(木)12:30~13:30 ☎ 15人
- ⑭エアロッチ夜 ver. ☎ 2月6・13・20・27日(金)19:10~19:50 ☎ 15人

健康相談

⑮健康相談 ☎ 2月17日(火)14:15 ~ 15:15

☎ 共通 ☎ 高校生以上 ☎ 300円 (①④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑭⑮は入館料だけ)

ラウンドフィットネス体験会

☎ 開館日の11:00 ~、14:00 ~ ※(月)は14:00~だけ ☎ 10人 ☎ 入館料だけ ☎ 直接または電話 ※当日は開始10分前までに受付へ。

学べる・遊べる 自然学習館

2月



〒畔吉 178 ☎ 780-1030 ・ ☎ 726-7901

体験ものづくり教室

●刺身コンニャク

☎ 2月14日(土)9:30~12:00 ☎ 500円 ☎ 16人(先着順)
☎ エプロン、三角巾、厚手のゴム手袋、おろし金、大きめの持ち帰り容器 ☎ 2月1日(日)から参加費を用意して直接

●手打ちそば

☎ 2月21日(土)9:30~12:00 ☎ 700円 ☎ 16人(応募者多数の場合は抽選) ☎ エプロン、三角巾、持ち帰り容器
☎ 往復はがきに教室名、代表者の住所・電話番号、参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・年齢を記入して、2月10日(火)まで(必着)に自然学習館へ ※当選者は17日(火)までに参加費を直接自然学習館にお持ちください。

PICK UP

天文科学教室

●宇宙の果てと始まり

☎ 2月15日(日)15:00 ~ 16:30 ☎ 20人(先着順) ☎ 2月1日(日)から直接または電話で



●食文化・春(しみじみといなりずしを作る)

☎ 3月8日(日)13:00~15:30 ☎ 350円 ☎ 16人(先着順)
☎ エプロン、三角巾、持ち帰り容器 ☎ 3月1日(日)から参加費を用意して直接

自然学習教室

●野鳥観察入門②

☎ 2月22日(日)9:30~12:00(雨天決行) ☎ 20人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。 ☎ 双眼鏡(貸し出しあり) ☎ 2月1日(日)から直接または電話で

※自然観察会・太陽の観察会(毎週土・日曜日開催)、天体観望会(毎週土曜日開催)について詳しくは、自然学習館へ問い合わせてください。市内循環バス"ぐるっとくん"平方循環で「自然学習館」下車

時まで)
日(休)3月4日(水)10~16時
(26日は12時から、4日は14時まで)

■佐藤泰助おり紙展 2月26

時まで)
(19日は12時から、25日は15

■退職公務員連盟作品展 2月19日(木)25日(水)10~16時

ら、18日は16時まで)

■2015 Infinity テーパージュ

教室作品展 2月12日(木)~18日(水)10~17時(12日は14時か

ら、18日は16時まで)

■キミ子方式水彩画展 2月5日(木)~11日(祝)10~18時(5日

は12時から、11日は17時まで)

■第6回花まりり会押花絵作

品展 2月27日(金)~3月2日(月)10~17時

■第36回野美展 2月20日(金)~25日(水)10時~17時30分(25

日は17時まで)

■第13回「ひだまりの小さな

書作展」&相田大希の世界

30th Anniversary 展 2月13日(金)~18日(水)10~17時(18

日は15時30分まで)

■第33回埼玉県中央書道展

2月6日(金)~11日(祝)10~18時

(11日は16時まで)

■第13回「ひだまりの小さな

書作展」&相田大希の世界

30th Anniversary 展 2月13日(金)~18日(水)10~17時(18

日は15時30分まで)

■第36回野美展 2月20日(金)~25日(水)10時~17時30分(25

日は17時まで)

■第6回花まりり会押花絵作

品展 2月27日(金)~3月2日(月)10~17時

■キミ子方式水彩画展 2月5日(木)~11日(祝)10~18時(5日

は12時から、11日は17時まで)

■2015 Infinity テーパージュ

教室作品展 2月12日(木)~18日(水)10~17時(12日は14時か

ら、18日は16時まで)

ギャラリー
ガイド

2月5日~
3月4日

園生涯学習課

☎ 775-94996 ・ ☎ 776-22550