

暮らし

人権擁護委員の日

全国人権擁護委員連合会では6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権尊重思想の啓発に努めるとともに、各市町村で人権擁護委員による人権相談所を開設します。相談は無料で、秘密は守られますので気軽に相談してください。

●6月1日(火)10～15時(12～13時を除く) 市役所7階大会議室 個人権男女共同参画課 ☎75-5117・☎75-5112

テロを許さない安全な街づくりにご協力を

埼玉県警察では、2020年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、官民一体となった効果的なテロ対策を推進するため、テロ対策「彩の国」ネットワークを設立しました。テロを未然に防止するため、不審者(物)を見掛けたら110番または上尾警察署へ通報してください。

上尾警察署 ☎773-0110、
危機管理防災課 ☎775-5114
0・☎775-9927



コミュニティセンターの臨時休館と消費生活センターの移動執務

コミュニティセンターは、館内消毒のため、5月9日(月)・10日(火)は臨時休館します。これに伴い、消費生活センターの業務は市役所議会棟4階第3委員会室(☎775-5111・内線374)で移動執務を行います。

●上尾市コミュニティセンター ☎775-0866・☎775-0868、消費生活センター ☎775-0800・☎776-4600

文化センター・上尾公民館の臨時休館

文化センターと上尾公民館は、館内消毒のため、5月4・5日(祝)は臨時休館します。

●上尾市文化センター ☎774-2951・☎774-2955、上

次回の税などの納付期限 5月31日(火)

固定資産税・都市計画税… 第1期
軽自動車税 …………… 全期
し尿汲取手数料 …………… 第1期
(2～3月使用分)

納税課 ☎775-5135

尾公民館 ☎775-0185・☎776-7366

イコス上尾の臨時休館

イコス上尾は館内消毒のため、5月10日(火)は臨時休館します。

●イコス上尾 ☎772-1611・☎772-1614

出張法律無料相談会

5月12日(木)13時30分～16時30分 伊奈町コミュニティセンター(北足立郡伊奈町大字小室5161) ☎相続、遺言、登記、債務整理、成年後見、不動産の名義変更など(面談相談で1組1時間。要予約) ●5月6日(金)までに電話で総合相談センター(☎838-7472(平日10～16時))へ

●岡崎玉司法書士会事務局 ☎863-7861

研修・合宿・ビジネス

収容120名 和・洋室27 第1～6研修室
体育館 テニスコート フットサルコート グランドゴルフ場
大浴場 サウナ ミストサウナ 宴会場 大駐車場

圏央川島ICより15分 東松山駅より15分 鴻巣駅より15分 川越より30分
近隣市町村送迎可 宿泊3,860～ 夕食1,300～ 朝食700円



八丁湖畔のホテルリゾート
☎0493-54-2030
埼玉県比企郡吉見町大字黒岩602
URL <http://www.friend-yoshimi.co.jp>
フレンドシップハイツよしみ

草津温泉

出発地 上尾、桶川、北本、鴻巣、行田、熊谷
ふじみ野、川越、坂戸、高坂、東松山
滑川、嵐山、小川、吉見、太田、富岡

【ちょっと贅沢な送迎プラン】 ☆2名からの2泊3日プラン



カラマツ林に囲まれた静かな温泉リゾート
群馬県吾妻郡草津町草津464-523
☎0279-88-3960
URL <http://www.kusatsu-gpp.com>
草津グリーンパークバレス

住まいの健康診断 安心して長持ちの住宅を!!



住宅の不具合を見つけ 早目の手当を

住宅定期点検

- 講習を受けた建築士が訪問調査を行い、後日詳細な報告書を提出します。
- 会費 3万円 (別途消費税がかかります)
- オプション調査は応相談。

一般社団法人 埼玉県建築士事務所協会
さいたま市南区鹿手袋4丁目1-7 埼玉建産連会館 5F

TEL. 048-864-9313 URL: <http://www.saijikyoo.or.jp>

屋根板金、屋根・外壁塗装、リフォーム全般

これを知らないでリフォームすると損する可能性あり!

<http://proreform.net/> 20年以上の施工実績
セカンドオピニオンとしてメディアに発信

お申し込みは「低コスト・リフォーム研究会」

☎0120-924-755

上尾商工会議所会員 上尾営業所 上尾市中妻5-20-12

動物健康応援団 猫の健康診断の重要性

生活環境課 ☎775-6940・☎775-9872

犬と比べ、健康な猫を動物病院に連れていく人はまだ少ないと思います。猫は痛みに強い一面を持ち、不快感や痛み・苦しみを伝えることができません。異常があっても我慢しがちで、飼い主が気付いたときには病気が進行してしまっているケースも多くみられます。

愛猫にいつまでも元気で過ごしてもらうためには、病気の予防や早期発見が必要となり、そのための定期的な健康診断が重要になります。

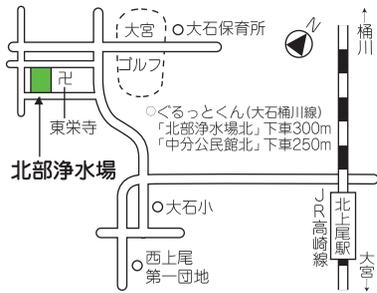
猫の健康診断では、問診・視診・触診・聴診の他に、血液検査、尿や便の検査、レントゲン検査などを実施しています。血液検査では、甲状腺機能亢進症や、猫白血病ウイルス感染症・免疫不全ウイルス感染症(猫エイズ)を診断することができます。尿検査では尿石症・膀胱炎などの猫下部尿路疾患がわかります。レントゲン検査では聴診では見つけづらい心筋症など心疾患の診断の手助けになるかもしれません。

猫は興奮すると血液検査の結果が大きく変化します。そのため、個々の猫の健康時の検査数値を把握しておくことが大切です。過去の検査結果と複数の検査を組み合わせることで病気の早期発見につながり、治療を開始することができます。

まずは愛猫の健康のために、かかりつけの病院を探しましょう。そして猫が1歳を過ぎたら年1回、高齢期(一般的には7歳以上)になったら年2回、定期的に健康診断を受けるように心掛けましょう。

～一般社団法人 上尾伊奈獣医師協会～

【北部浄水場位置図】



☎ 5160・☎ 775-9041
 所 北部浄水場中分3・76、左
 図参照 ☎ 経営総務課 ☎ 775-

空き家トラブル110番

時 5月～平成29年3月の毎週
 (金)18～20時 ☎ 空き家の所有者や相続人、近隣の人からの空き家に関する相談【相談電話】☎ 838-1889(当日だけ通話可) ☎ 埼玉司法書士会事務局 ☎ 863-7861

消費者被害防止 キャンペーン

5月の消費者月間に合わせ、消費者被害を未然に防止するため、市消費者団体連絡会・県・警察が協力して、消費者被害防止キャンペーンを



昨年行われたキャンペーン

実施します。 時 5月16日(月)16時～ ☎ JR上尾駅自由通路、東西ベデストリアンデッキ ☎ 消費者被害防止を呼び掛け、啓発チラシ・消費者被害防止シールなどを千人に配布 ☎ 消費生活センター ☎ 775-0800・☎ 776-4600

離職中の看護職の人は 届け出を

法律の改正により、看護職の資格を持つていて就業していない人は、県ナースセンターへ届け出ることが努力義務化されました。これは看護師などの人材確保や、離職した人の復職に向けて、個々の状況にあった相談対応や情報提供などの支援を行うことを目的としています。転居や出産育児などで離職した人は届け出をお願いします。 ※詳しくは埼玉看護協会ホームページ(☎ <http://www.nurse-jp.org>)

6月1～7日は水道週間

水道週間は、普段使用している水道への理解と関心を高め、公衆衛生の向上と生活環境の改善を目的に実施しています。この水道週間に合わせて、普段は見る事ができない浄水場の見学会を開催します。この機会に水道の大切さを考えてみませんか。 ☎ 6月5日(日)・6日(月)10～15時
 所 北部浄水場中分3・76、左
 図参照 ☎ 経営総務課 ☎ 775-

スポーツ・ レクリエーション

グラウンド・ゴルフ大会

時 5月25日(水)8～14時(予定)
 ※雨天の場合は26日(木)に延期します。 所 上尾運動公園補助競技場 ☎ 市グラウンド・ゴルフ連盟会員と同連盟への加入希望者【競技方法】32ホール(予定) 費 500円 ※加入希望者は平成28年度年会費1,500円が別途必要です。
 申 当日8時までに参加費用を用意して直接、会場受付へ ☎ 上尾市グラウンド・ゴルフ連盟の森泉 ☎ 773-5614

スポーツ吹矢教室

時 6月4日(土)・12日(日)・18日(土)・25日(土)12時30分～14時30分(全4回) 所 市民体育館 ☎ 市内に在住・在勤の人 費 千円 定 40人 申 往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入して、5月21日(出までに)市民体育館(〒362-0045向山4-3-10)へ ☎ 上尾市民体育館 ☎ 781-8111

☎ 781-8113

時とき 所ところ 内内容 対対象 費費用・金額 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」 ☎ 問い合わせ

スポーツ・ステップアップ講座

スポーツ振興課 ☎781-8112・☎776-2250
 上尾市民体育館 ☑市内に在住・在勤・在学の人 費200円 定30人(先着順) 申5月27日(金)までに参加費を用意して直接、スポーツ振興課へ ※6月4日(土)9時15分から開講式、25日(土)11時から閉講式を行います。

とき	内容
6月4日(土)	ランニング教室 村松 卓さん(市民体育館職員)
6月11日(土)	障害者スポーツ教室 (県総合リハビリテーションセンター職員)
6月18日(土)	ノルディック・ウォーキング教室 中村 繁樹さん(NPO法人日本ノルディックウォーキング協会インストラクター)
6月25日(土)	熱中症予防対策 (市健康増進課職員)

*時間はいずれも9時30分～11時30分(最終日は11時まで)です。

山逢の里キャンプ場 利用補助券の発行

【利用期間】7月1日(金)～10月31日(月) ☎秩父市上吉田1-2-11(☎0494-781000)
 2) ☑コテージ(定員5人)の利用補助 ☑市内に在住・在勤の人 【利用限度】1家族1枚(1枚1泊) 【補助額】6千円 ※まき、調理用具代などは自己負担です。 申5月6日(金)から次の①～③の手順で受け付け①利用補助券の有無を青少年課に確認②山逢の里キャンプ場に電話予約③予約が取れたら2週間以内に青少年課(上町2-14-19)青少

いきいきライフ大運動会

5月28日(土)9時30分～14時
 上尾市民体育館 ☑パン食い競走、紅白玉入れなどゴアトラクションや抽選会あり ☑市内に在住・在勤のおおむね60歳以上の人 費スポーツ振興課☎781-8112・☎776-2250

はじめてのフラダンス教室

6月13～27日の毎週(月)10～12時(全3回) ☎瓦葺ふれあい広場 ☑市内に在住・在勤

在学のフラダンス初心者 定30人(先着順) 申5月20日(金)までに直接か電話またはファクスで環境政策課へ 費環境政策課☎775-6925・☎775-9872

東小学校の 夜間照明付き校庭の開放

6月の毎週(火)(木)(土)、7月の毎週(月)(水)(金)19～21時(準備と後片付けの時間を含む) ☑学校開放施設利用団体として市教育委員会に登録し、スポーツ傷害保険に加入している団体責任者がいる10人以上の団体。登録は随時受け付け

費1時間1,500円 申5月10日(火)9時から、学校開放施設利用団体登録証明書、使用料を用意して直接、スポーツ振興課へ(先着順) 費スポーツ振興課☎781-8112・☎776-2250

募集

保健師・助産師の臨時職員 登録者

東・西保健センターの保健

事業に従事する保健師・助産師の臨時職員登録者を募集しています。 ☑保健師・助産師の資格を持っている人 ※詳しくは問い合わせてください。 費健康増進課☎774-1414・☎774-8188

長野県上田市の 「稲倉棚田」オーナー

上尾市と防災協定を結んでいる長野県上田市にある「稲倉棚田」(日本の棚田百選)のオーナーを募集します。 ☑

100平方メートルの区画で田植えと稲刈りを体験する 費白米コース/3万5千円、玄米コース/3万円 ※詳しくは、上田市ホームページにある募集要項をご覧ください。 申申込書(上田市ホームページへ <http://www.city.ueda.nagano.jp>)からダウンロード)に必要事項を記入して、5月13日(金)までに郵送(〒386-0004長野県上田市殿城2-889-1)かメールで上田市農政課へ 費上田市農政課☎0268-235122・☎0268-235982・☎nosei@city.ueda.nagano.



上田市の稲倉棚田

中学生社会体験チャレンジ 受け入れ事業所

「中学生社会体験チャレンジ事業」にご協力いただける事業所や施設を募集します。これは、中学生が地域の中でさまざまな体験活動や多くの人との触れ合いを通して、社会性や自立心などを養い、たくましく生きる力を身に付けることを目的とするものです。昨年度は、947人の中学生が、28の事業所や施設で貴重な社会体験をすることができました。【参加者】市内11中学校の2年生 【期間】5月～平成29年1月 ☑職場(仕事)体験活動【実施日数】2日 費指導課☎775-9672・☎775-5633

「上尾市農政課☎775-384・☎775-9872

市民農園「アグリプラザ平塚」の新規利用者(空き区画)

●平成28年度の新規利用希望者の追加受け付け ●上尾市民農園「アグリプラザ平塚」(平塚1516) ●市内に在住の人【区画数】若干数(先着順) ※1世帯につき1区画の応募です。【使用料】30平方メートル(月額2千円、6平方メートル/月額200円(福祉区画)) ●直接または電話で農政課へ ●農政課 075-7384-0751-9872

子ども大学あげお・いな・おけがわ入学生

大学のキャンパスなどで学ぶ子どものための大学です。大学の先生や各種専門家が「はてな学」「ふるさと学」「生き方学」の三つのテーマを分かりやすく教えてくれます。詳しくは市ホームページや学校で配られるチラシをご覧ください。 ●6月11日(土)・18日(日)、7月16日(土)、8月23日(火)、9月10日(土) ●聖学院大学、日本薬科大学、埼玉自動車大学校 ●上尾市・桶川市

伊奈町に在住の小学5・6年生 ●千円 ●60人(応募者多数の場合は抽選) ●往復はがき(一人1枚)に学校名、学年、児童氏名(ふりがな)、生年月日、性別、保護者氏名、住所、電話番号、緊急連絡先、メールアドレス、参加者本人の応募動機を記入して、5月23日(月)まで(必着)に生涯学習課(〒362-8501本町3-1-1)へ ●生涯学習課 075-9490-0776-2250

初めての自転車乗り方教室参加者

●6月18日(土)10~12時(受付/9時30分) ※雨天の場合は25日(土)に延期します。 ●上平公園多目的広場 ●幼児が自転車から補助輪を外して乗れるようにする ●補助輪なしで自転車に乗れない5歳程度の幼児 ●20人(先着順) ●自転車、ヘルメット ●5月9日(月)~6月3日(金)に直接または電話で都市計画課へ ●都市計画課 075-7629-075-9906



大石公民館まつりフリーマーケット出店者

●6月12日(日)9~15時(雨天中止) ●大石公民館駐車場 ●代表者(18歳以上)が市内に在住・在勤の個人または団体(販売業の人を除く) ●千円 ●18店(先着順) ●5月10日(火)8時30分から直接、大石地区コミュニティ推進協議会事務局(大石支所内)へ ●商品は家庭内の不用品・手作り品に限りません。缶詰などの飲食物は販売できません。 ●大石支所 075-1079-0780-1114

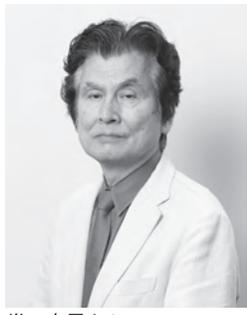
上尾かしの木特別支援学校ボランティア募集

知的障害のある子どもたちが通う特別支援学校です。子どもたちの教育をより豊かなものにするために、授業や学校行事などでボランティア活動をしてくれる人を募集します。詳しくは同校ホームページ <http://www.kashinokishi.spec.ed.jp/> をご覧ください。 ●園立上尾かしの木特別支援学校 076-4601

講座

消費者の日学習会「電力自由化と電力選びのポイント」

ことしの4月に始まった電力の自由化について、その意義や、電力会社をどうやって選べばよいのかなど、講師が消費者の視点に立つて分かりやすく説明します。 ※個別相談はできません。 ●5月30日(月)①10時~11時30分②13時~14時30分 ●上尾市コミュニティセンター【講師】巻口守男さん(エネチェンジ(株)副社長、消費生活アドバイザー) ●市内に在住の人 ●各70人(先着順) ●5月11日(水)~25日(水)に電話で消費生活センターへ ●消費生活センター 075-0800-0776-4600



巻口守男さん

聖学院大学サテライト講座

「埼玉学」をテーマに、歴史、文化、文学などについて聖学院大学の教員が講演します。 ●大宮ソニックシティ(さいたま市大宮区桜木町1-1-5) ●各回千円 ●各回70人(先着順) ●聖学院大学のホームページ <http://www.seigakuin.jp/> またはファクス、メール(049-266-0303)に参加希望日、住所、氏名、電話番号を記入して、サテライト講座係へ

とき	内容・講師
6月10日(金)	江戸の文人と埼玉の「風景」 濱田寛さん(日本文学学科教授)
7月8日(金)	ツール・ド・フランスの歴史的位相 ~フランスからさいたまへ~ 和田光司さん(欧米文化学科教授)
7月29日(金)	埼玉の「まちの映画館」活動 ~交流の「場」としての映画館~ 氏家理恵さん(欧米文化学科教授)

※時間はいずれも18時30分~20時30分です。

●聖学院大学サテライト講座 係 0781-0925-0781-0092 ●市民協働推進課 075-4597-0775-9819

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」 問問合わせ

**救命講習会
普通救命講習Ⅰ**

時6月11日(土)9～12時 所市
消防本部 内成人に対する心
肺蘇生法、自動体外式除細動
器(AED)の使用方法など
内市内に在住・在勤・在学(中
学生以上)の人 定20人(応募
者多数の場合は抽選) 申往
復はがきに講習日、住所、氏
名、年齢、性別、電話番号、
在勤の人は勤務先名、在学
人は学校名を記入して、5月
10日(火)～30日(月)(必着)に管理
課(〒362-0013上尾村537)
へ 岡東消防署管理課 775-
1310・FAX770-1902

就職セミナー

時6月7日(火)9時30分～ 所
上尾市プラザ22 内キャリア・
コンサルティング技能士に
よる「就職活動の第一歩」につ
いての講座。就職活動の進め
方や自分の適正などについ
て学ぶ 内就職を希望する人
申5月6日(金)から電話で商工
課へ 岡商工課 777-444
1・FAX775-5024

人権教育集会所 5～7月の教室

申し込み方法

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

当日の持ち物は往復はがきでお知らせします。参加費は、教室の初日に集金します。キャンセルは、教室開始1週間前まで
です。以後のキャンセルは参加費(材料代)を徴収します。親子で参加の教室は、保護者の氏名と子どもの氏名・年齢を記入
してください。

原市集会所 〒362-0021 原市4169-3 ☎722-2584

手挿しで自分だけの作品を染めあげる

桜の木の枝を煮出して、さくら色のオリジナルランチョンマットを染めあげる

時5月25日、6月1日(火)10:00～12:30(全2回)
内市内に在住・在勤 費1,000円
定12人 申5月16日(月)までに

親子リトミック教室

音楽に合わせてリズム感や表現力を養いながら、体操やゲームの楽しさを学ぶ

時6月7・14・28日、7月5日(火)10:00～11:00(全4回)
内市内に在住の2・3歳児と保護者 定10組(20人)
申5月23日(月)までに

見沼代用水と掛樋^{かけどい}について学ぶ

見沼代用水に架かる掛樋と綾瀬川伏越^{あやせ}の歴史的背景を考える。また、なぜ見
沼代用水と呼ぶのかを学ぶ

時6月15日(火)13:30～15:30
内市内に在住・在勤 定30人
申5月31日(火)までに

見沼代用水縁に伝わる民話・伝説を聞く

見沼代用水縁の町(地域)に伝わる民話・伝説を語り部から聞く

時6月16日(水)13:30～15:00
内市内に在住・在勤 定30人
申5月31日(火)までに

畔吉集会所 〒362-0065 畔吉1219-1 ☎781-2826

上尾の歴史教室

畔吉周辺の歴史と文化を探る

時6月1・8日(水)10:00～12:00(全2回)
内市内に在住・在勤 定20人
申5月20日(金)までに

初心者のためのメンズフッキング

1日目/鶏肉の照り焼き(ゆずこしょう風味)、キャベツとあさりの酒蒸し 他2品
2日目/夏野菜とひき肉のカレー、ペッパーライス 他2品
3日目/豚肉のねぎ塩焼き、三色野菜のナムル 他2品

時6月13～27日の毎週(月)9:30～12:00(全3回)
内市内に在住・在勤の男性 費3,500円 定16人
申6月2日(木)までに

初めてでも大丈夫! ゆる～い・やさしいヨガ

ゆっくりとやさしいヨガを習い、内臓の活性化を促し、心身のバランスを取る

時6月15～29日の毎週(水)14:00～15:30(全3回)
内市内に在住・在勤 定12人 持ヨガマット(バ
スタオル可) 申6月2日(木)までに

始めてみませんか? オカリナを

癒やしの楽器、オカリナの演奏を習い、音色を楽しむ

時6月16・30日、7月7日(木)10:00～11:30(全3回) 内市
内に在住・在勤 費1,000円(オカリナ購入代) ※持っ
ている人は不要です。 定15人 申6月2日(木)までに

初心者ハーモニカ教室～心に染みる音色とともに～

ハーモニカの持ち方・吹き方など基礎から学び、簡単な曲を練習しながら
奏法を習得する

時7月6～27日の毎週(水)13:30～15:30(全4回)
内市内に在住・在勤 定15人 持21穴C調複音
ハーモニカ 申6月13日(月)までに

催し

かえっこバザール



昨年の「かえっこバザール」

「かえっこバザール」とは、使わなくなったおもちゃや子どもたちがリサイクルする遊びと学びの場です。不要になつたけれど捨てられないおもちゃや本、アクセサリーなどを持ち寄り「カエルポイント」をもらいます。もらった「カエルポイント」を使って、気に入ったおもちゃなどの買い物ができる楽しいイベントです。 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。 時 6月4日(土)10～15時 所 上尾市文化センター 環境政策課 75-6925・75-9872

イコス上尾 弾き語り野外ライブ

時 5月14日(土)10時30分～16時 所 イコス上尾 内容 アコースティック・エレキギターなどの市民参加型ライブ 出演 一般公募で集まった10組程度 定員 150人(先着順) 内容 イコス上尾 772-1611・772-1614

AGAサロン〜最近のインドの状況を留学生から聞いて〜

時 5月29日(日)14～16時 所 上尾市コミュニティセンター 費用 一般/500円 会員/200円 申 5月23日(月)まで(必着)にメールまたはファクスで上尾市国際交流協会(AGA)事務局(市役所第三別館1階、月(木)10～16時)へ 内容 AGA事務局 780-2468・75-9819・office@aga-world.com

生き物ふれあい教室

時 5月21日(土)9時20分～12時(雨天決行) 所 上尾丸山公園(集合)/自然学習館多目的室 内容 昆虫教室、カブトムシ

農業体験教室(田植え)



時 6月4日(土)9～12時 所 平

時 5月27日(金)11時30分～13時30分 所 中学校給食共同調理場 内容 ごはん・牛乳・豚肉のねぎソースかけ・もやしの炒め物・みそ汁の試食と講義 対市内に在住の人 定員 25人(先着順) 申 5月20日(金)までに電話で中学校給食共同調理場へ 内容 中学校給食共同調理場 77-1552・77-1553

中学校給食の試食会

時 5月27日(金)11時30分～13時30分 所 中学校給食共同調理場 内容 ごはん・牛乳・豚肉のねぎソースかけ・もやしの炒め物・みそ汁の試食と講義 対市内に在住の人 定員 25人(先着順) 申 5月20日(金)までに電話で中学校給食共同調理場へ 内容 中学校給食共同調理場 77-1552・77-1553

ひかわ幼稚園講演会



昔ながらの田植えを体験

時 6月2日(木)10～12時 所 ひかわ幼稚園(一ツ宮864) 内容 斎藤淳夫さん(児童文学者)による講演「幼児期になぜ絵本が必要か?」 内容 ひかわ幼稚園 77-0744

高齢者向け料理教室

高齢者を対象に、簡単にバランスの取れた料理を紹介します。「男の料理教室」では、男性が作れる簡単で栄養バランスの良い料理を紹介し、料理初心者も大歓迎です。 所 西保健センター 定員 65歳以上の人(6月15日(水)、平成29年2月15日(水)は男性だけ) 定員 16人(応募者多数の場合は抽選) 持ち物 エプロン、タオル、布巾、三角巾(バンダナ可)、マスク 申 5月9日(月)31日(火)に電話で高齢介護課へ

とき	教室名
6月15日(水)	男の料理教室(免疫力を高める食事)
8月17日(水)	異国料理を取り入れた楽しめる料理
10月19日(水)	メタボ予防になる料理
12月21日(水)	家族で楽しめる鍋料理
平成29年2月15日(水)	男の料理教室(栄養バランスの取れたおつまみ)

※時間はいずれも10～13時です。

内容 高齢介護課 75-4190・77-8872

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

大谷いきいき学級

健康管理、音楽鑑賞、スポーツ、レクリエーションなど多岐にわたる総合講座

☎5月25日～7月6日の毎週水10:00～11:40(全7回) ㊟市内に在住・在勤のおおむね60歳以上の人 ㊟100人(先着順) ㊟体育館シューズ ㊟5月16日(月)までに直接または電話で※駐車場に限りがあるため、車での来場はご遠慮ください。

第24回大谷公民館まつり

公民館を利用している自主グループの絵画・手芸・陶芸などの展示、楽器演奏・コーラス・ダンスなどの実技発表、模擬店、体験コーナーなど

☎5月21日(土)・22日(日)9:00～16:00
※当日、直接会場へ。駐車場に限りがあるため、車での来場はご遠慮ください。

押し花教室～季節の花を使って小物作り～

押し花にする技術を学び、身近な花を使ってティーマット・押し花額を作る

☎5月31日、6月14・28日のいずれも(火)10:00～12:00(全3回) ㊟市内に在住・在勤 ㊟1,000円 ㊟15人 ㊟5月19日(木)までに往復はがきで

米の新たな魅力発見レシピ

米を使ったレシピ「十穀米のサラダ仕立て」「パプリカのライス詰め煮」「豚しゃぶサラダ」「お米のデザート」を作る

☎6月21日(火)9:20～13:00 ㊟市内に在住・在勤 ㊟350円 ㊟20人 ㊟当選者に通知 ㊟6月9日(木)までに往復はがきで

障がい者作品まつり

☎5月26日(木)～29日(日)10～19時(29日は17時まで) ㊟ショールームプラザ1階センターコート ㊟市内内の障害者施設・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、その他自主製品の販売 ㊟障害福祉課☎75-5122・☎776-8872

蓮田特別支援学校 第1回学校公開

☎6月1日(水)9時40分～12時 ㊟蓮田特別支援学校(蓮田市黒浜4088-4) ㊟授業参観、施設見学 ㊟特別支援教育に関心がある人 ㊟上履き※詳しくは同校へ問い合わせてください。 ㊟埼玉県立蓮田特別支援学校☎769-3191・☎765-1501

埼玉県生態系保護協会 上尾支部の催し

①身近な自然の保全再生作業と自然観察 ☎5月8日～6月5日の毎週(小雨決行) ②マグワを切って「虫元氣」

くり ☎5月28日(土)9～12時(雨天中止) ㊟①サクラソウトラスト地(領家)②三ツ又沼ビオトープ(平方) ㊟各開催日の前日までに電話で上尾支部の小川へ ㊟小川☎781-0887

消費者月間ミニ消費生活展

暮らしに役立つ情報パネル(食・環境 防災など)を展示します。 ☎5月26日(木)～30日(月) ㊟上尾市コミュニティセンター ㊟市消費者団体連絡会による消費者啓発パネルの展示 ㊟消費生活センター☎775-0800・☎776-4600

お口の健康まつり 2016 in 上尾

☎6月5日(日)13～16時 ㊟上尾市コミュニティセンター ㊟歯科健診、歯科相談、歯みがき指導、フッ素塗布、むし歯予防ポスター・標語コンクール、そしゃく力判定、市内小中学校の学校歯科保健の取り組みの展示、口腔がん健診、歯つぴー川柳など ※駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関を利用して

ください。 ㊟北足立歯科医師会☎048-596-0275・☎048-596-0276

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 ☎5月7日(土)9～12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 ②竹の切り出しと春の生きもの観察 ☎5月15日(日)9～12時(雨天時は17日(火)に順延) ㊟三ツ又沼ビオトープ(平方)【集合】三ツ又沼ビオトープ駐車場・9時 ※詳しくは問い合わせてください。 ㊟菅間☎090-9641-5288

ボートレース戸田 5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。 ☎5月3日(祝)～8日(日)、14日(土)～17日(火)、20日(金)～23日(月)【場外発売】5月3～8日、14～29日(日) ㊟ボートレース戸田 ㊟埼玉競艇組合☎823-8711・☎823-8709

暮らし・彩り・公民館

5・6月

申し込み
方法

直接か電話またはメールで受け付ける講座(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。

上尾公民館 〒362-0017 ニツ宮750(文化センター内) ☎775-0185・☎776-7366

第40回上尾公民館まつり

公民館を利用している自主グループの作品展示・実演発表・調理品の即売・体験コーナーなど ※子ども向けにクイズ(無料・景品有り)、紙芝居(5日だけ)も開催します。

時 6月4日(土)、5日(日)9:30～16:00
※当日、直接会場へ

リラックスヨーガ教室

呼吸を意識しながら、ヨガのポーズで体を伸びやかに動かし、心身を健やかに整える

時 6月10・17日(金)14:00～15:30(全2回)
対 市内に在住・在勤 定25人
申 5月20日(金)までに往復はがきで

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

第31回平方公民館文化祭

公民館を利用している自主グループの作品展示・実技発表・調理品販売・ハーモニカミニコンサートなど

時 5月14日(土)・15日(日)9:00～16:00
※当日、直接会場へ

平方の歴史を学ぶ講座～雨沼遺跡～

平方公民館建設時に発掘された雨沼遺跡について学ぶ

時 6月9日(木)10:00～11:30
対 市内に在住・在勤 定30人
申 5月25日(水)までに往復はがきで

初心者ウクレレ教室～夏だ!やっぱりウクレレだ～

ウクレレの持ち方、弦の押さえ方、主なコードなどを基礎から習い、簡単な曲を弾いて独特の音色を楽しむ

時 5月27日～7月1日の毎週(金)10:00～12:00(全6回)
対 市内に在住・在勤 定15人 持ウクレレ
申 5月17日(水)までに往復はがきで

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

第29回原市公民館祭り

公民館を利用している自主グループの作品展示・実技発表・料理販売など

時 5月14日(土)・15日(日)9:00～16:00
※当日、直接会場へ

原市ことぶき学級

健康づくりの講座やレクリエーション(軽体操、歌、マジックなど)を通じて、健康的で充実した生活を送る

時 5月27日(金)～11月11日(金)9:30～11:30(8月を除く全7回不定期) 対 原市地区在住の60歳以上 定150人(先着順) 時 5月17日(水)までに直接または電話で

英国式紅茶の入れ方とスコン作り

紅茶の基礎知識、ロイヤルミルクティー・スコン・アイスティー作り、ティーパーティーの開き方を学ぶ

時 6月1～22日の毎週(水)13:30～15:30(全4回)
対 市内に在住・在勤 費2,500円 定16人
申 5月19日(水)までに往復はがきで

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

お花のある暮らしを楽しみませんか?

玄関・リビング・和室に合った花を生け、生活の中に豊かさや潤いをもたらす

時 5月24・31日、6月21日のいずれも(火)9:30～11:30(全3回) 対 市内に在住・在勤 費3,000円 定20人 申 5月18日(水)までに往復はがきで

ボタニカルアート教室～やさしい植物画～

水彩色鉛筆を使って、初心者でも手軽に楽しく精密な植物画を描く

時 5月31日～6月21日の毎週(火)13:30～15:30(全4回) 対 市内に在住・在勤 費1,000円 定16人 持 水彩色鉛筆24色(なければ色鉛筆で可)・細筆・水入れ 申 5月18日(水)までに往復はがきで

上平公民館 〒362-0008 上平中央3-31-5 ☎775-9308・☎770-1102

第31回上平公民館まつり

公民館を利用している自主グループの作品展示、実技発表、模擬店、調理販売、体験コーナーなど

時 5月28日(土)・29日(日)9:00～16:00 持 スリッパ
※当日、直接会場へ

美しい姿勢と健康な歩き方

健康な体をつくるために、筋肉を鍛え、肥満防止や転倒防止に役立つ正しい歩き方を学ぶ

時 6月2・9日(木)10:00～11:30(全2回) 対 市内に在住・在勤 定25人 持 動きやすい服装、室内シューズ
申 5月24日(水)までに往復はがきで

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

おいでよ!
健康プラザわくわくランド
5月16日～6月15日

所 西貝塚17-1 TEL783-1126 FAX726-7657
【開館時間】10:00～21:00

健康プラザわくわくランド 検索

【5・6月の休館日】6日(金)、11・18・25日(水)、30日(月)～6月3日(金)、8・15・22・29日(水)

市内循環バス「ぐるっとくん」平方丸山公園線・平方小敷谷循環で「わくわくランド」下車

館長イチオシ

●ジュニアスイム(中級クラス)
時 6月9日～7月14日の毎週(木)17:00～18:00(全6回)
小学生 費 6,000円(入館料込) 定 20人(先着順)
申 5月1日(日)～24日(火)に直接または電話で

●みんなの力で巨大鯉のぼりをつくろう
5月5日(祝)まで

●中学生以下お菓子つかみ取り(なくなり次第終了)
5月3日(祝)～5日

●菖蒲湯
5月5日

GW イベント

学べる・遊べる
自然学習館
5月

所 畔吉178 TEL780-1030 FAX726-7901

自然学習教室

●昆虫や草花を観察しよう
時 5月15日(日)9:30～12:00(雨天決行) 定 24人(先着順)
※小学4年生以下は保護者同伴です。持虫かご、捕虫網(持っている人) 【服装】長袖、長ズボン、帽子 申 5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)開催)、天体観望会(毎週(土)開催)について詳しくは、自然学習館へお問い合わせください。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

プール 申 30分前からプール監視員室前(②③⑥は10:15からフロント) 持 水着・スイムキャップ

①水中ウォーキング 時 毎週(月) 11:00～11:30 (5/30を除く) 定 20人
②アクアビクスI 時 毎週(火) 11:00～12:00 (5/31を除く) 定 20人
③アクアビクスII 時 毎週(火) 14:00～15:00 (5/31を除く) 定 20人
④ワンポイントスイム 時 毎週(木) 11:00～11:40 (6/2を除く) 定 15人
⑤水中運動 時 毎週(木) 14:00～14:40 (6/2を除く) 定 15人
⑥ファンファンスイム 時 毎週(金) 11:00～12:00 (6/3を除く) 定 10人

スタジオ 申 10:15からフロント 持 運動する服装、室内靴

⑦エアロッチ 時 毎週(月) 11:00～12:00 (5/30を除く) 定 15人
⑧スロートレーニング 時 毎週(月) 13:00～13:30 (5/30を除く) 定 15人
⑨ヨガ 時 毎週(火) 10:30～11:30 (5/31を除く) 定 25人
⑩ベリーダンス 時 毎週(火) 11:45～12:45 (5/31を除く) 定 15人
⑪レッツ!!フィットネス夜ver. 時 毎週(火) 17:00～17:30 (5/31を除く) 定 10人
⑫ママFitness 時 毎週(木) 10:30～11:30 (6/2を除く) 定 10人
⑬エアロビクス 時 毎週(木) 12:00～13:00 (6/2を除く) 定 15人
⑭リズムピラティスI 時 毎週(木) 13:30～14:30 (6/2を除く) 定 20人
⑮リズムピラティスII 時 毎週(木) 19:00～20:00 (6/2を除く) 定 20人
⑯スロートレーニング 時 毎週(金) 10:30～11:00 (6/3を除く) 定 15人
⑰エアロッチ夜ver. 時 毎週(金) 19:00～20:00 (6/3を除く) 定 15人

健康相談

⑱健康相談 時 5月17日(火)13:15～14:15

共通 高校生以上 費 300円 ※②は500円(①④⑤⑧⑩⑫⑬は入館料だけ)

※全ての教室は、日程が変更になることがあります。詳しくは問い合わせてください。月額3,500円で有料教室受け放題の「教室パック」もあります。

アイチ～水中太極拳～

ゆっくりとした動作と呼吸で、体と心をほぐします。 時 5月17日・24日(火)10:30～10:50 費 入館料だけ 定 20人(先着順)

PICK UP 体験ものづくり教室

●草木染め(ヤマモモを染める)
時 5月20日(金)9:30～12:30 費 1,000円 定 16人(先着順) 持 エプロン、厚手のゴム手袋、タオル
申 5月1日(日)から参加費を用意して直接

昨年の藍染め教室

●ペットボトルで魚とり
時 5月28日(土)9:30～12:00(雨天決行) 定 12組36人(先着順)
※小学4年生以下は保護者同伴です。持 ペットボトル(2リットルの四角い透明な物) 【服装】長袖、長ズボン、帽子 申 5月1日(日)から直接または電話で

天文科学教室

●最新の天体写真でみる宇宙の姿
時 5月15日(日)13:30～15:00 定 20人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 申 5月1日(日)から直接または電話で

市役所ギャラリー

■エッグアート&デコパージュ作品展 5月6日(金)～11日(水)10～17時(6日は13時から、11日は16時まで)

■行方美智子スケッチ展 5月13日(金)～18日(水)10～16時

■第2回絵手紙展(はなみず木会 田邊勝江先生) 5月20日(金)～25日(水)10～18時(25日は16時まで)

■写真交流会「悠友」第6回写真展 5月26日(木)～6月1日(水)10～17時(26日は13時から、6月1日は15時まで)

ギャラリイガイド

5月5日～6月1日

●市民ギャラリー
第17回キミ子方式水彩画わたしにも描けました展 5月5日(祝)～11日(水)10～18時(5日は13時から、11日は17時まで)

●JRPさきたま支部第27回写真展「まなざし」併設3・11から5年 5月12日(木)～18日(水)10～19時(12日は13時から、18日は17時まで)

●第5回絵画クラブ「アイリス」油絵展 5月19日(木)～25日(水)10～18時(19日は14時から、25日は16時まで)

●ミツ・アカデミー オブ アート 第30回記念☆陶芸・七宝・絵画展 5月27日(金)～6月1日(水)10～18時(30分(6月1日は17時まで))

●市民生涯学習課 775-9496 FAX776-22550