

『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.1102

1
月号





●今月の表紙

今月の表紙は、昨年開催された二十歳のつどいでの1枚です。人生の一つの節目を迎えた皆さんには、より一層輝いて見えました。

ことしの二十歳のつどいは、1月11日(日)に開催予定です。皆さん、旧友や恩師との大切で実りあるひとときを過ごし、新たなステップ、末広がりの未来へ羽ばたいていくことを願っています。



手話でつなげる共生社会
悦観 ひろみさん(P.13)

市の人口・世帯

(令和7年12月1日現在)

23万549人

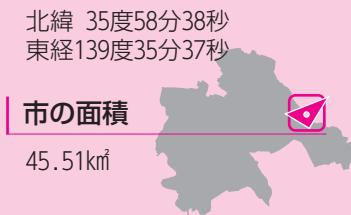
男／11万3,825人
女／11万6,724人
※前月より59人減

増減の内訳
出生数／117人
死亡数／230人
転入数／669人
転出数／615人

11万48世帯

※前月より6世帯減

市役所の位置



45.51km²

3 今月のイチ面



お正月特別企画 まちがいさがし

4 市政ニュース

富山市政の3期目がスタート／市長選挙・市議会議員補欠選挙開票結果／上尾市公共施設等総合管理計画(案)への意見募集／上尾税務署から所得税の確定申告のお知らせ／市民税・県民税の申告／運転免許証を自主返納した人への支援他

12 市民のひろば

まちかど特派員だより【究極のそば好きは、食べる人から作る人へ】／アッピーNET／スポットライト【悦観 ひろみさん】／読者の声／未来へすくすく！わが家のアイドル／教えて！アッピー／小学校給食レシピ【白菜と肉団子のスープ】

15 シティ情報

市観光協会推奨土産品を年末年始のごあいさつに！／上尾伊奈資源循環組合からのお知らせ／家庭児童相談員とともに・若者コーディネーター(会計年度任用職員)の募集／栄養士・給食調理員(会計年度任用職員)の募集／～未来を語る～能登半島地震と豪雨災害／純烈コンサート2026 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！

アッピーランド／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 一步ふみ出す健康づくり

34 2月の相談
ハイライツ
35 Highlights 外国語情報コーナー

36 あげたて!NEWS

クイズ アッピーを探そう!

今日は新春お正月特別企画まちがいさがしをお楽しみください(3ページ参照)。

今日のクイズは
まちがいさがしたよ！
みんな挑戦してね☆



前号の「クイズ アッピーを探そう！」の答えは「22」でした。

◆市役所開庁時間／平日8:30～17:00

◆1月の土曜開庁日と窓口／下表のとおり

開庁日	開庁窓口
1/10	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、子ども支援課、子ども家庭保健課)、尾山台出張所、上尾駅出張所
1/24	

※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。

新春

お正月特別企画

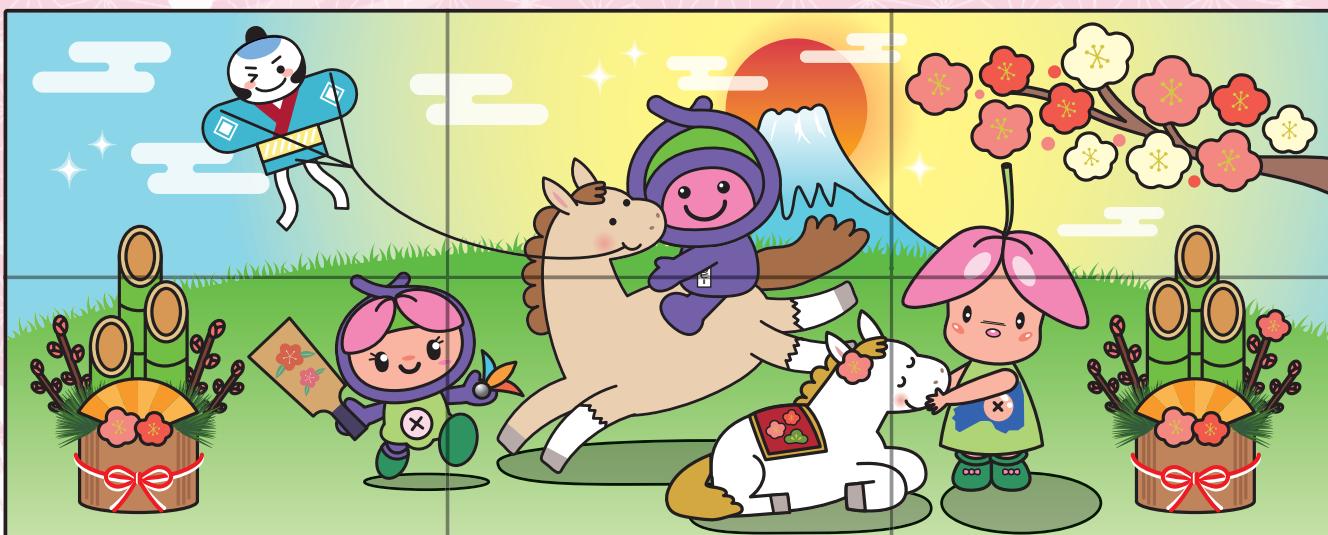
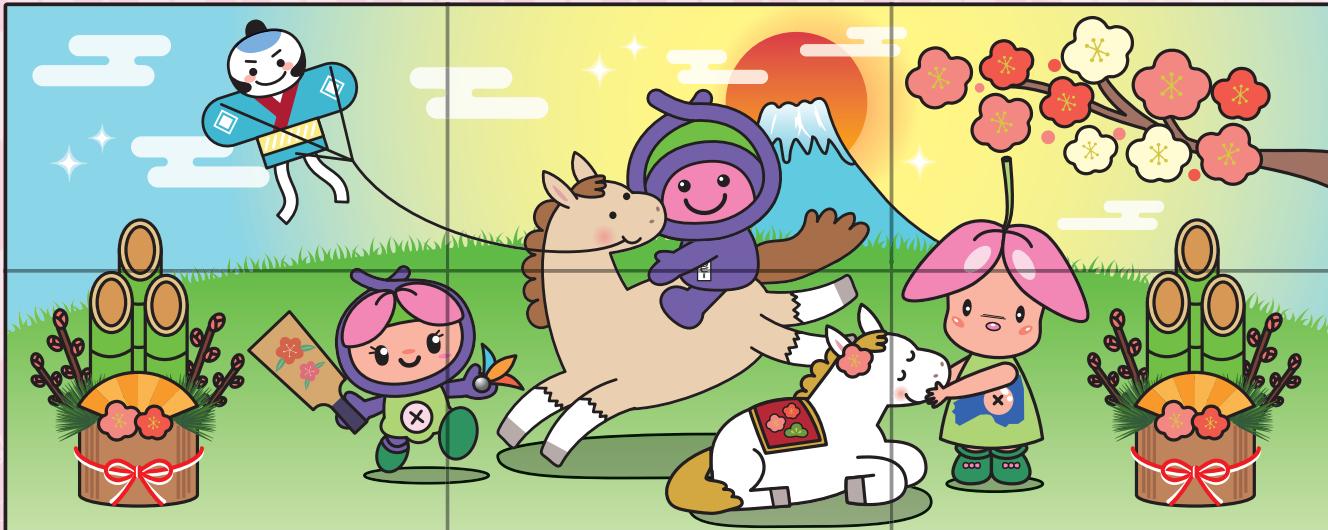
まちがいさがし

あけましておめでとうございます。年初めの頭の体操に「まちがいさがし」を楽しんでみてはいかがでしょうか。ことしは「午年」です。アッピーファミリーが馬と遊んでいる上下2枚の絵には、違うところが7カ所あります。間違いが2カ所あるブロックの記号(A～Fのうちどれか一つ)はどれでしょうか? ※間違いはどれもはっきり分かるものです。印刷のずれやかすれ、汚れなどは間違いに数えません。

今月の
イチ面



A	B	C
D	E	F



正解者の中から
抽選で10人に
アッピーグッズを
プレゼント!

【応募方法】二次元コードから、またははがきかメール(件名「まちがいさがし」)に「まちがいさがし」の答え(A～Fのいずれか)、「広報あげお」の感想、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、1月20日(火)まで(必着)に広報広聴課へ
宛先／〒362-8501本町3-1-1
メールアドレス／s55000@city.ageo.lg.jp

【発表】発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
「まちがいさがし」の正解は2月号で発表します。



応募は
こちらから



畠山 稔

畠山市政の3期目がスタート

秘書政策課 ☎ 048-775-3849・㈹ 048-775-9861

令和7年11月30日に上尾市長選挙が行われ、開票の結果、市長に畠山 稔氏が再選しました。任期は、令和7年12月17日～令和11年12月16日の4年間です。

【プロフィル】

はたけやま・みのる

昭和24年9月24日岩手県陸前高田市生まれ、76歳。千葉工業大学卒業。昭和48年4月東洋伸銅所(当時)に入社。平成7年12月上尾市議会議員に初当選し、3期務めた後、平成19年4月埼玉県議会議員に初当選し、3期務める。

平成29年12月上尾市長選挙に初当選。現在、3期目。空手では5段を有する。座右の銘は「天無私(てんにわたくしなし)」。



当選証書を受け取る畠山市長

市長選挙・市議会議員補欠選挙開票結果

選挙管理委員会事務局 ☎ 048-775-9689・㈹ 048-775-9819

令和7年11月30日に行われた上尾市長選挙および上尾市議会議員補欠選挙の結果は次のとおりです。

【開票結果】(得票順、敬称略)

■ 市長選挙

候補者氏名	党派	得票数
★ 畠山 稔	無所属	33,983票
小内 克浩	無所属	15,564票
田島 純	無所属	12,115票

- 有効投票 61,662票
- 無効投票 654票
- 不受理・持ち帰りと思われる票 0票

■ 市議会議員補欠選挙

候補者氏名	党派	得票数
★ 小川 明仁	自由民主党	30,835票
白土 みちる	無所属	28,626票

- 有効投票 59,461票
- 無効投票 2,827票
- 不受理・持ち帰りと思われる票 2票

【投票結果】

当日有権者数	投票者数		投票率	
	市長選挙	市議会議員補欠選挙	市長選挙	市議会議員補欠選挙
男	93,920人	30,664人	32.65%	32.63%
女	97,632人	31,652人	32.42%	32.42%
計	191,552人	62,316人	32.53% (前回31.20%)	32.52% (前回31.18%)

**上尾市公共施設等総合管理
計画(案)への意見募集**

施設課	TEL 048-775-5115
FAX 048-775-9819	

持続可能な公共施設などの維持を実現するため、効果的なマネジメントの基本方針を示す「上尾市公共施設等総合管理計画」を改訂します。このたび、計画(案)がまとまりましたので、市民コメント制度に基づき意見を募集します。【計画(案)の公表・意見募集期間】1月9日(金)～2月9日(月) 【計画(案)・意見書の設置場所】施設課、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。【対象】市内に在住・在勤・在学の人、市内に事務所・事業所・固定資産を有する人、利害関係人【意見などの取り扱い】内容を検討し、改訂の参考にする※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)、ファックス、メールで施設課(〒362-501 本町3-1-1、TEL 048-775-580000@city.ageo.lg.jp)へ※電話では受け付けできません。

**2 施設のネーミングライツ
パートナーと愛称**

施設名	愛称	ネーミングライツパートナー
	契約期間	ネーミングライツ料(年額)
上尾丸山公園 小動物コーナー	Haseden あげおまんまる Zoo	(有)長谷川電機商会
	4/1(水)～2031/3/31	100,000円
上尾市自然学習館	motodate 本館工業あげお自然学習館	(株)本館工業
	4/1(水)～2036/3/31	100,000円

このたび、左表の2施設について、ネーミングライツパートナーの更新が決定しました。積極的に愛称を使用してください。施設の愛称は今までと変わりません。

広報広聴課

TEL 048-775-4918

FAX 048-776-8873

E-mail s55000@city.ageo.lg.jp



市ホームページ

みんなが知っている上尾市のすてきなところをたくさん教えてほしいな。ぜひ応募してね!



まちかど特派員募集中

市の催しや行事、祭りや文化・スポーツイベントなど、にぎわいの様子や市民活動を取材して『広報あげお』に掲載する市民記者「まちかど特派員」を募集します。

【任期】4月～令和9年3月 内①『広報あげお』の「まちかど特派員だより」(12ページ参照)の取材、原稿作成(年2回程度) ②まちかど特派員会議への出席(年2回程度) 対市内に6ヶ月以上居住している18歳以上の人(4月1日時点) 【謝礼】1回当たり①4,500円 ②1,000円 定6人程度(選考あり) 申2月13日(金)までに申込書(広報広聴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て、直接またはメールで広報広聴課へ

まちかど特派員経験者の声

取材というリアルな体験を通して、新たな発見があった



取材を申し出たところ、相手に大変喜んでもらえた



初めての活動で苦労もあったが、記事を読んだ友人から良い感想が聞けてやりがいを感じた



地域や人との温かいつながりを感じられてうれしかった



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

上尾税務署から 所得税の確定申告のお知らせ

申告期限 3月16日(月)

自宅のパソコン・スマートフォンからe-Taxのご利用を

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、申告会場に出向かなくても、e-Taxで申告書を提出できます。また、マイナポータル連携により申告に必要な各種証明書などのデータを一括取得すると、確定申告書の該当項目が自動で入力されます。詳しくは、国税庁ホームページ「確定申告特集」をご覧ください。



確定申告書等
作成コーナー



マイナポータル連携



確定申告特集

e-Tax・作成コーナーの操作などに関する問い合わせ

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

0570-01-5901

(月)～(金)(祝、年末年始を除く)

イーダックス



国税庁LINE
公式アカウント

確定申告会場(所得税・個人消費税・贈与税)を開設

2月16日(月)～3月16日(月)(土)(日)(祝)を除く)9:00～16:00(受け付け／8:30～) ※3月1日(日)は開設します。**所**上尾税務署(西門前577) ※申告会場の入場には、国税庁LINE公式アカウントを通じた事前予約または当日配布する入場整理券が必要です。入場整理券がなくなり次第、受け付けは終了します。 ※申告会場では、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本としています。スマートフォン、マイナンバーカードと併せてパスワード(署名用電子証明書用(英数字6～16文字)と利用者証明用電子証明書用(数字4文字))が分かるようにしてお越しください。マイナンバーカードと電子証明書には、有効期限があります。

【注意事項】

- 必要書類が不足していると確定申告ができません。事前に国税庁ホームページで必要書類を確認してください。
- 2月13日(金)以前に申告相談を希望する場合は、予約が必要です。事前に上尾税務署へ電話してください。
- 作成済みの申告書の検算や書面申告書の作成はできません。
- 確定申告書などを郵送で提出する場合は関東信越国税局業務センター(〒330-9587(住所記載不要))へ送付してください。

ふるさと納税をした人へ

ワンストップ特例を申請していても確定申告をする場合には、寄附金控除の申告が必要です。必要書類は国税庁ホームページをご覧ください。

税理士事務所における無料税務相談

関東信越税理士会上尾支部事務局 048-776-8777
市民税課 048-775-5131・048-775-9846

2月3日(火)～13日(金)(土)(日)(祝)を除く)9:30～12:00、13:00～16:00 ※各日の担当税理士は、関東信越税理士会上尾支部事務局へ問い合わせてください。対次の(1)～(3)のいずれかに該当する人 (1)年金受給者 (2)給与所得者で医療費控除を受ける人 (3)年の途中で退職・就職したまたは年末調整が済んでいない人 ※所得の種類などにより受け付けできない場合があります。 申1月13日(火)から電話で事務局へ

青色申告者対象の 所得税確定申告相談会

上尾商工会議所
048-773-3111・048-775-9090
市民税課
048-775-5131・048-775-9846

2月26日(木)、3月3日(火)・4日(水)9:30～15:30(11:30～13:30を除く) 所上尾商工会議所(二ツ宮750) 内個別決算指導、納税相談

市民税・県民税の申告

申告期間 2月16日(月)～3月16日(月)

市民税課 ☎048-775-5131・㈹048-775-9846

市民税・県民税申告書は、前年度に提出した人などに1月末までに発送します。市民税課、各支所・出張所で配布、市ホームページからダウンロードもできます。

なお、所得税の確定申告をした人は、市民税・県民税の申告は原則不要です。

申告フローチャート

※一般的な例を示しています。

スタート！

令和7年1～12月の間の収入状況

- 収入がない人 → A へ
- 遺族・障害年金などの非課税所得だけの人
生活扶助を受給している人 → A へ
- 給与収入がある人 → B へ
- 公的年金収入がある人 → C へ
- それ以外(事業・不動産など)の人 → D へ

※①②③に進んだ人は、下部の結果を確認してください。

B

次のいずれかに該当する

- ・勤務先で年末調整をしていない(注1)
- ・2カ所以上で給与収入がある
- ・給与収入が2,000万円を超える

は い → ③

いいえ

給与以外の所得がある

は い

いいえ

給与以外の所得が20万円を超える

は い → ③ いいえ → ②

※住宅ローン控除がある人は③

医療費控除などの所得控除を追加する(注2)

は い

いいえ → ①

住宅ローン控除がある

は い → ③

いいえ

源泉徴収票に記載のある「源泉徴収税額」が0円

は い → ②

いいえ → ③

結果

①申告の必要はありません (注3)

②市民税・県民税の申告が必要です

③所得税の確定申告が必要です

令和8年1月1日㈬に上尾市に住んでいた人が対象です。
住んでいない人は1月1日に住んでいた市区町村に確認してください。

A

国民健康保険・後期高齢者医療保険・
介護保険などに加入している

は い → ②

いいえ

市内に住民登録のある親族が年末調整や確定申告、市民
税・県民税申告であなたを扶養親族として申告している

は い → ①

いいえ → ②

C

公的年金以外の所得がある

は い

いいえ

公的年金以外の所得が20万円を超える

は い → ③ いいえ → ②

公的年金収入の合計額が151万5,000円以下
(令和8年1月1日時点で65歳未満の人は101万5,000円以下)

は い → ①

いいえ

公的年金収入の合計額が400万円を超える

は い → ③

いいえ

医療費控除などの所得控除を追加する(注2)

は い → ②

いいえ → ①

※所得税の還付がある人は③

D

所得金額(収入一経費)が所得控除の
合計額より大きい

は い → ③

いいえ → ②

(注1) 現在の勤務先で退職した勤務先の分を含めて年末調整している場合は該当しません。

(注2) 医療費控除や生命保険料控除、納付書または口座振替で納付した国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料などのことです。

(注3) 収入がなかった場合でも、課税(非課税)証明書を得る人などは申告が必要になる場合があります。

申告方法

市民税・県民税の申告は簡単な郵送で



①郵送 申告書に必要事項を記入し、「申告に用意する物」に該当する書類（「医療費通知」以外は写し可）を添付して、郵送で市民税課（〒362-8501本町3-1-1）へ

②市民税課申告書受付箱に投函 ①と同じ書類を市民税課の窓口にある、申告書受付箱へ

●①②共通 提出された資料は返却しません。資料の返却や受付書が必要な人は、切手を貼り、宛名を記入した返信用封筒を同封してください。申告書のコピーが必要な人は、提出前にコピーをしてください。必要な資料が添付されていない場合は、所得や控除を修正します。

③eLTAX（個人住民税電子申告システム） 1月5日（月）からeLTAXホームページで申告書を作成し、市へ申告データを送信 ※申告書作成にはマイナンバーカードが必要です。詳しくは、eLTAXヘルプデスク（0570-081459（土曜、12月27日（土）～1月4日（日）を除く））に問い合わせてください。

④申告会場に来場 「市民税・県民税申告受付会場」「申告に用意する物」を確認し、来場してください。

※申告会場開設に伴い、申告期間中（土曜も含む）、市民税課窓口では職員による申告書作成補助や、作成した申告書の確認は行いません。

市民税・県民税申告受付会場

受付時間はいずれも9:15～14:00です。ご都合の良い会場にお越しください。

とき	ところ
2/17(火)～20(金)	あげお富士住建ホール
2/24(火)～27(金)	市民体育館
3/11(水)・12(木)	原市公民館

【注意事項】

- ・申告会場の初日や早い時間帯は、比較的混みやすいので、注意してください。
- ・原市公民館、市民体育館は、室内履きを持参してください。外履きはビニール袋などに入れ、自己管理してください。
- ・駐車スペースに限りがあるため、公共交通機関を利用して下さい。
- ・事業・不動産・譲渡所得、分離所得、退職所得、給与所得者の特定支出控除、雑損控除、外国税額控除、国外居住親族に係る扶養控除、住宅借入金特別控除（年末調整がされているものを除く）などがあり、所得税の納税または還付がある人や繰越損失がある人、更正の請求や修正申告、準確定申告は受け付けできません。

申告に用意する物

- 申告書
- マイナンバーが確認できる物
- 本人確認ができる物（マイナンバーカードや自動車運転免許証など）
- 収入・所得を証明する書類（給与・年金／令和7年分源泉徴収票など、事業・不動産／収支内訳書、収入・経費が分かる帳簿など、その他／収入・所得が分かる物）
- 控除を証明する書類（社会保険料控除／国民健康保険・後期高齢者医療保険・国民年金・介護保険などの控除証明書、納付確認書、領収書など、生命保険・地震保険料控除／控除証明書、医療費控除／医療費控除の明細書、医療費通知、障害者控除／障害者手帳、障害者控除対象者認定書、寄附金税額控除／寄附金受領証明書、寄附金控除に関する証明書など、その他／各種控除に該当することを証明する物）



医療費控除を受ける人へ

- 令和7年中に支払った医療費について「医療費控除の明細書」を作成してください ※医療を受けた人ごとで、病院・薬局ごとに支払金額と保険などで補てんされた金額を集計してください。
- 医療費の領収書の添付または提示は不要です。 ※領収書は5年間保管してください。
- 医療費通知(健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」など)を添付することで「医療費控除の明細書」の明細欄の記入を省略できます。

確定申告する場合の市民税・県民税に関する注意点

- 「寄附金税額控除(ふるさと納稅分も含む)」「配当割額控除額」「株式等譲渡所得割額控除額」の控除を市民税・県民税で受ける場合は、確定申告書第二表の「住民税・事業税に関する事項」欄に必ず記入してください。
- 配当・譲渡所得で源泉徴収された市民税・県民税の還付や充当を希望する場合は、確定申告が必要です。市民税・県民税と所得税で異なる課税方式は選択できません。確定申告書提出後に課税方式の変更はできません。

寝たきり・認知症の高齢者への控除

高齢介護課 ☎048-775-5126・㈹048-776-8872

■障害者・特別障害者控除

市が交付する「障害者控除対象者認定書」が必要です。認定書は申請から約10日で郵送します。 ※障害者手帳を持っている人は、手帳を提示することで控除を受けられます。 対要介護認定を受けていて、次の①～④の全てに該当する人 ①上尾市の介護保険被保険者 ②認定基準日(対象年の12月31日)時点で満65歳以上 ③寝たきりや準寝たきり(屋内での生活はおおむね自立しているが、介助なしでは外出できない)、認知症(日常生活に支障をきたすような症状、行動や意思疎通の困難さが多少見られる) ④本人またはその家族の扶養者で、税の控除が必要 申請書(高齢介護課にある。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、必要書類を用意して、直接または郵送で、高齢介護課(〒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。

■おむつ代の医療費控除

市が交付する「おむつに係る費用の医療費控除に用いる証明の確認書」が必要です。確認書は申請から約10日で郵送します。 対要介護認定を受けていて、介護保険主治医意見書の内容により、次の①②の全てに該当する人 ①寝たきり状態 ②尿失禁の可能性があるまたは失禁への対応としてカテーテルを使用している ※条件に該当しない場合は、医療機関で「おむつ使用証明書」を取得してください。 申請書(高齢介護課にある。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、必要書類を用意して、直接または郵送で、高齢介護課(〒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。

年金受給者に源泉徴収票を郵送

保険年金課 ☎048-775-5137・㈹048-775-9827、大宮年金事務所 ☎048-652-3399

1月下旬に年金受給者(障害・遺族年金を除く)へ日本年金機構が源泉徴収票を郵送します。源泉徴収票は、昨年の年金支払総額、源泉徴収税額、扶養控除などが記載されています。確定申告や市・県民税の申告に必要になるので大切に保管してください。

源泉徴収票を紛失して再交付を希望する場合や、2月以降も届かない場合、申告をする時に国民年金保険料控除証明書が必要な場合は、大宮年金事務所へ問い合わせてください。

●電子データでの受け取り マイナポータルを利用すると、源泉徴収票を電子データで受け取ることができます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。



日本年金機構
ホームページ

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」
申込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ

定定員

持持ち物

20歳になつたら国民年金

保険年金課
TEL
048-775-5137

20歳になると会社員や公務員、ま

日本年金（第1号被保険者）へ自動的に加入します。20歳になつてからおむね2週間以内に、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」が郵送されます。届かない場合は国民年金の加入手続きが必要です。

保険料は月額1万円(税込)で、和7年度)です。これに附加保険料

(400円)を上乗せすると、将来の年金額を増額できる制度もあります。交付保険料は、申し出た月から納めます。保険料が納められない場合は、学納付特例制度や免除制度、納付猶予制度があるので相談してください。

固定資産の所有者が死亡した場合の現所有者申告書の提出

市内に土地や家屋を所有する人が死亡し、賦課期日（1月1日）までに相続登記が行われていない場合、現所有者（相続人全員）の共有資産となり、相続人全員が連帯して納税義務を負います。現所有者は住所・氏名

（員）【提出書類】相続人代表者指定届出書兼現所有者申告書（資産税課印）
にある。市ホームページからダウンロード也可に必要事項を記入して、直接または郵送（消印有効）で資産税課（〒361-8501 本町3-1-1）へ



運転免許証を 自主返納した人への支援

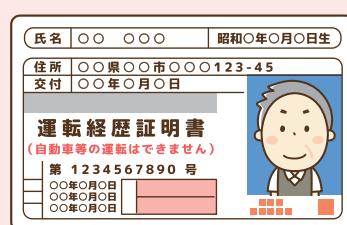
全国的に高齢ドライバーが加害者となる交通事故が多発しています。高齢ドライバーの事故を防止するため、運転免許を自主的に返納した人への支援を行っています

内①市内循環バス“ぐるっとくん”的乗車回数券(24回分)の交付 ②運転経歴証明書交付手数料の全額補助

対①は次の(1)～(3)、②は次の(1)～(4)の全てに該当する人 (1)令和2年4月1日以降に、所有している全ての運転免許証を自主返納した (2)免許返納時、満75歳以上 (3)市内に住所がある (4)運転経歴証明書を取得した

【必要書類】 運転免許証取消通知書、顔写真付き本人確認書類 ※②はこれらに加え、運転経歴証明書、運転経歴証明書交付手数料の領収書、本人名義の預(貯)金通帳やキャッシュカードも必要です

申自主返納後に、申請書(交通防犯課にある。市ホームページからダウンロード也可)に必要事項を記入し、必要書類を添えて、直接、交通防犯課へ ※代理人が申請する場合は、委任状と代理人の顔写真付き本人確認書類が必要です。



…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。

事業のドア

「事業のドア」は令和7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。

プレコンセプションケア ～妊娠前からの健康づくり～

91
万円

こども保健センター
TEL 048-778-8768
FAX 048-774-8188

背景

若い世代の肥満ややせの増加、高齢出産など、妊娠を希望する世代における健康上の課題が複雑化しています。そのため、妊娠前から男女双方の健康管理を社会全体で支援する動きが強まっています。

目的

若い男女に将来の妊娠や出産を意識し、日々の生活や健康管理の大切さについて知ってもらうことを目的としています。講演会や面談を実施することで、将来の妊娠・出産のための健康づくりを促します。

効果

令和7年6月から、婚姻している市内在住の女性に、赤ちゃんの健康な発育に欠かせない栄養素である、葉

酸のサプリメントの配布を開始しました。また8月には、プレコンセプションケア講演会「妊娠前からの健康づくり」を開催しました。

●講演参加者の声

- ・「妊娠の有無に関わらずこれから的生活、健康について、臨床の実例を交えながら、とても興味深い分かりやすい内容でした」
- ・「将来のライフプランのために日々の生活や健康と向き合う良い機会となりました」



葉酸サプリメントを受け取る参加者

親子関係形成支援事業 ～親子のより良い関係づくりを支援～

19
万円

こども家庭保健課
TEL 048-783-4964
FAX 048-774-5342

背景

子育ての孤立化や、子どもとの関わり方に悩みを抱える保護者が増えています。こうした中で、保護者が安心して子育てについて学び、話し合える場の充実が求められています。

目的

子どもとの関わり方や子育てに悩みや不安を抱える保護者に対し、親子の関係性や発達に応じた関わり方などの知識や方法を身につけてもらうことを目的としています。講座やロールプレイなどを通じて、保護者同士が悩みや不安を共有・相談できる場を設け、必要な支援を行うことで、親子の適切な関係づくりを促進します。

効果

ロールプレイでは「子どもに分かりやすく伝える方法、上手に褒める・叱る、説明の仕方、トラブルの対処法」を参加者同士で、一緒に考え方を出し合いました。

●参加者の声

- ・「悩みを共有できて安心した」
- ・「子どもへの声かけを見直すきっかけになった」



参加者同士のロールプレイ

時とき 所ところ 内内容 対対象 費費用・金額
申しこみ ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ

※記載のないものは「無料」

定定員

持持ち物

市民のひろば

地域密着、
身近な話題を
体験取材！

まちかど

特派員だより

究極のそば好きは、食べる人から作る人へ

そば好きには、うんちくを語らせると話が止まらない人や、わざわざ他県まで足を運んで、その地域独特のそばを食する人いろいろいます。

中でも究極のそば好きは、他人の打つそばでは我慢できず

に、そば粉選びから打ち方、ゆで方、さらには食べ方まで

のうんちくを語ります。

市内には、そんなそば好きのクラブがあります。その一

つが「上尾手打ちそば研究会」

です。同会の始まりは、19

99（平成11）年に、原市公民館の年末行事として年越しそ

ばを打つための「そば打ち教室」でした。その時の有志が

集まり、翌年の2000（平成12）年に発会しました。

現在の会長の川口 雄さん

は「上尾手打ちそば研究会はそばが好きな人の集まりです。そばには細太麺、中太麺、太麺それぞれに味の違いがあり、そば粉にもさまざまな特徴があります。自分で打

つからこそそれらが楽しめます。それから、そば粉を熱湯でこねて餅状にしたそば搔きもおいしいですよ」と、そば好きらしい話をしてくださいました。また、発会時から入会しました。夫も、私が打つそばを喜んで食べててくれます。ご近所にもお配りしますが、喜んでもらえています。

また、本会を通して友達が増えたこともうれしいです」と、長年の会員ならではの話をします。3年前に入会した横田章さんは定年後、地域との接点がなかつたそうですが、入会後、人間関係が広がったそうです。横田さんは「自分にとって本会は、地域に根差した生活をするためのものであります」と語りました。

ナウイルスが流行した時期に退会者が多く出て、現在も少ない会員数で活動するクラブが多くあります。充実した時間で過ごすためには、自分で行動することが大切です。ぜひ、入会という一步を踏み出してください。楽しいことが待っています」と、クラブ活動への参加を呼び掛けました。皆さんも地域のつながりを大切にしてみませんか。



上尾手打ちそば研究会のメンバー

山口悟さん



市民の情報交流スポット

アッピーネット

広報広聴課 ☎ 048-775-4918・Fax 048-776-8873

アッピーネット掲載団体募集

アッピーネット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

いきいきサークル

●筆遊書道教室 每月3回(水)／15:00～17:00、(木)／10:00～12:00、三井金属あげおコミュニティセンター 費月額 大人／3,500円、子ども／2,500円(入会金2,000円) 申込横山☎080-2238-8878

ひと言！美しい字を書きたい・集中力を養いたい人はぜひ!!

●上尾自分史友の会 奇数月第3土曜日13:00～17:00、三井金属あげおコミュニティセンター他 費月額750円 申込大貫

048-722-6235(10:00以降) ひと言！過去を綴り、未来を語り合う楽しい会です。

●上尾卓球同好会(AT会) 毎週月18:00～20:00、市民体育館など 費月額1,000円(入会金2,000円) 申込見回090-4811-3099 ひと言！60代以上の男女で和気あいあいと楽しんでいます。

●詩吟教室 每月第2・4金10:00～11:30、桶川市坂田コミュニティセンター 費1回1,500円 申込田房☎048-772-0411(18:00まで) ひと言！うたいいましょう詩吟を。いきいきと大声で健康に!!

掲載申し込み
待ってるよ！



定…定員 緑…対象 費…費用 ※記載のないものは「無料」 曜日…当日、直接会場へ 申…申し込み

スポット ライト

~人・仲間~



えつみ
**SPOT
LIGHT**
原市在住
The best person

耳のきこえない・きこえにくい人の国際的なスポーツ大会「東京2025デフリンピック」が昨年11月に開催されました。日本代表選手は史上最多のメダルを獲得し、会場には延べ28万人の観客が訪れるなど、大きな盛り上がりを見せました。また競技や会場案内では手話通訳者も活躍し、大会を支えました。

今回は、手話通訳者として大会運営に携わった悦覗ひろみさんに話を伺いました。

悦覗さんは、大学生の頃に手話に出会いました。卒業論文の作成に向けて研究室に入ったところ、指導教授の一人が中途失聴者でした。意思疎通に苦労する姿を見たことをきっかけに「手話が普及でほしい」という思いを持つようになりました。

社会人になってからは手話の講習会やサークルに積極的に参加し、活動を継続しながら手話通訳士の公的資格を取得。現在は手話通訳者として、イベントや会議、通院などの日常生活での通訳活動を行っています。

通訳の場面では、聴覚障害者が自分の気持ちを伝える際に遠慮してしまうことがあります。悦覗さんは「率直に自分の気持ちを伝えられるようになつてほしい」と感じているそうです。手話を使ったコミュニケーションが広がることで、お互に理解し共生社会につながるという思



デフリンピック会場の東京体育館

手話でつなげる共生社会

東京2025デフリンピック 手話通訳者として派遣

いを持って、活動に励んでいます。スポーツが好きで、長年趣味として卓球を取り組んでいたため、デフリンピックの手話通訳に応募。しかし、国際スポーツ大会での通訳経験は初めてで、大会の約1年半前から研修を受け、競技の専門用語や各国の手話表現の違いを学びながら準備を進めました。大会期間中は、10日間にわたり卓球、水泳、会議などでスタッフや選手を支援しました。当初は複数の手話通訳者との伝達(リレー通訳)や国際手話通訳者との連携に苦労しましたが、徐々にスムーズなコミュニケーションができるようになったそうですね。悦覗さんは「短い期間でしたが、耳のきこえない・きこえにくい人のことが理解され、共生に近づいたと感じました。この大会をきっかけに、聴覚障害者の社会参加がさらに進んでほしいです」と話します。

手話は、日本語や英語などと同じ一つの言語です。手で言葉を交わすことで気持ちを伝え合うことができます。まずは「ここにちは」のあいさつから始めてみませんか。共生社会への一歩となるはずです。



「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12月号です。

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

事業のドア 市内循環バス“ぐるっとくん”的EVバスの導入

- 市内で“ぐるっとくん”的EVバスを見かけますが、とても静かに走っていて、排気ガスの臭いがしなくて良いと思います。ぜひ乗ってみたいです。(10代)
- 最近静かな“ぐるっとくん”をよく見かけます。環境に優しい一步進んだ上尾の取り組みを感じました。(60代)



「人々にも環境にも優しい“ぐるっとくん”的EVバスにぜひみんなも乗ってみてね。」

市政ニュース 財政事情を公表します

- 財政を家計に例えていたところが分かりやすく、写真やグラフが使われていてとても見やすかったです。(30代)
- 財政事情について詳しく掲載されていたので、興味を持って読みました。(50代)



みんなが納めた貴重な税金が市でどうやって使われているか知ることは大切だよね。



『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。



あげおジュニア通信



AGEO Junior News

未来へすく! わが家の アイドル



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(40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」)宛S55000@city.ageo.lg.jpで広報広聴課へ。※掲載は1人1回限り、写真は返却しません。※キャラクター掲載は1人1回限り、写真は返却しません。※広報あげお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。

申し込み



いのうえ そうま
井上 肇真くん
(8ヶ月)

引っ越してきただばかりのこのまち
でいっぱい思い出作ろうね!
つもりがとう!



ふじた ゆうま
藤田 悠誠くん
(7ヶ月)

パパとママの抱っこが大好き!
パパとママも悠誠のことが大好き
だよ!



きむら あやせ
木村 綺成くん
(1歳)

パパとママの元に来ててくれて、毎日幸せいありがとう。これからも楽しく過ごそうね♥

教えて! アッピー

「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

運転免許証の「自主返納」ってなんだろう。



回答

「自主返納」は、運転免許が不要になった人や、加齢に伴う身体機能の低下などのため運転に不安を感じるようになったドライバーが、有効期限を迎える前に自分から運転免許証を返納することだよ。

市では、市内在住の75歳以上の自主返納者に対して、さまざまな支援を行っているよ。高齢者による交通事故が注目されている中で、自主返納を促進することで、交通事故を減らし、みんなが安心して生活できるようなまちを目指しているんだ。



10ページを見てね!

小学校 給食レシピ

159



白菜と肉団子のスープ

74キロリー

●材料1人分 分量(㌘)

①	豚ひき肉	25	⑨	しょうゆ	0.2
②	根ショウガ(みじん切り)	0.4	⑩	白こしょう	0.01
③	タマネギ(みじん切り)	5	⑪	片栗粉	0.5
④	タマネギ(スライス)	20	⑫	水	135
⑤	ニンジン(千切り)	5	⑬	鶏ガラスープ(液体)	15
⑥	ハツサイ(1.5cm幅)	40	⑭	カット春雨	5
⑦	ミズナ(2セン)	5	⑮	食塩	0.8
⑧	食塩	0.3	⑯	白こしょう	0.02

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

●作り方

- (1)(8)~(11)で合わせ調味料を作る。
- 鍋に(4)(5)(12)(13)を入れて火にかけ、煮立てる。
- (3)(1)~(3)と(1)の合わせ調味料を合わせ、肉団子を作り、(2)へ加える。
- (3)(4)~(6)(14)を加え、肉団子に火が通ったら(15)(16)で味を整える。
- (5)(4)に(7)を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

学校保健課 ☎048-775-9683・☎048-775-5633



**県特定(産業別)
最低賃金の改正**

令和7年12月1日から5業種の県特定(産業別)最低賃金が引き上げられました。時間額は左表のとおりです。詳しくは、埼玉労働局へ問い合わせてください。

業種	時間額
非鉄金属	1,161円
光学機械	1,177円
電子部品	1,168円
輸送用機械	1,165円
自動車小売	1,152円

防災行政無線による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(ニアラート)」を通じて送られてくる緊急情報を防災行政無線で確実に皆さん

にお伝えするため、全国一斉に情報伝達試験を行います。

時 2月6日(金)11時ごろ

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

問 危機管理防災課 048-775-9927



**次回の税などの納付期限
2月2日(月)**

- ◇市民税・県民税・森林環境税(普通徴収) 第4期
- ◇国民健康保険税 第7期
- ◇介護保険料 第7期
- ◇後期高齢者医療保険料 第7期
- ◇し尿汲取手数料 第5期(10~11月使用分)

便利で確実な口座振替をご利用ください。

納税課 048-775-5135

行政書士によるセミナー・無料相談会



市観光協会
ホームページ

内 ①事例で考える相続・成年後見手続きについてのセミナー ②終活全般と成年後見・相続・遺言に関する無料相談

所 あげお富士住建ホール

時 1月24日(土)13時30分~16時

内 ②だけ、電話でコスモス成年後見センター埼玉県支部の塚越へ

所 コスモス成年後見センター埼玉県支部の塚越

時 1月24日(土)13時30分~16時

内 ②だけ、電話でコスモス成年後見センター埼玉県支部の塚越へ

所 コスモス成年後見センター埼玉県支部の塚越

時 1月24日(土)13時30分~16時

**市観光協会推奨土産品を
年末年始のごあいさつに!**

あげお観光情報

市観光協会 048-775-5917・048-775-5024



あげお お土産・観光センターでは、市観光協会推奨土産品を販売中です。好きな商品を詰め合わせにできるので、帰省土産・年末年始のあいさつなどにぜひ利用してください。
予算や人数に合わせた相談も承ります。気軽にお越しください♪



詳しくは ...

上尾市観光協会

※写真は詰め合わせの一例です。



あげお お土産・観光センター

所 宮本町3-2 A-GEOタウン2階 048-780-2266・048-780-2566

営業時間／10:30~18:30(1月の定休日／1日(祝)~4日(日)・13日(火)・19日(月)・26日(月))

あげお お土産・観光センター

検索

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

上尾伊奈資源循環組合からのお知らせ



組合
ホームページ

上尾伊奈資源循環組合 048-658-9471
048-658-9472

上尾伊奈資源循環組合は、新たなごみ広域処理施設の建設や稼働後の管理運営などを上尾市と伊奈町が共同で行うための一部事務組合で、新施設の令和15年度の供用開始に向けて事業を進めています。組合に関する情報は、組合ホームページをご覧ください。

●令和6年度一般会計決算概要

- 上尾伊奈資源循環組合の令和6年度一般会計決算を公表します。
・各項目の主な内容(歳出)
総務費／ホームページ作成支援システム保守委託料など
衛生費／環境影響評価に関連する現地調査など

【歳入】	(千円)	【歳出】	(千円)
項目	金額	項目	金額
分担金および負担金	116,166	議会費	2,108
国庫支出金	8,953	総務費	78,541
繰越金	7,835	衛生費	51,699
諸収入	47	予備費	—
計	133,001	計	132,348

※歳入から歳出を差し引いた額は、令和7年度に実施する事業の財源とします。

【現地調査】



昆虫類調査



上層気象調査

●ごみ広域処理施設に関する説明会

上尾市と伊奈町の新たなごみ広域処理施設に関する説明会を開催します。

時・所右表のとおり

内施設整備基本計画(案)の説明 ※各回の内容は同じです。説明会資料は上尾伊奈資源循環組合ホームページに掲載しています。

対市内に在住・在勤の人

定各回80人(先着順)

持上履き(上尾公民館を除く) ※駐車場に限りがあるため、できるだけ徒歩、自転車、公共交通機関を利用してください。

とき	ところ
1/19(月)	大谷公民館
1/20(火)	大石公民館
1/21(水)	原市公民館
14:00~、 1/23(金)	平方公民館
1/24(土)	上尾公民館
1/25(日)	上平公民館

上尾市民の皆様へ 公営斎場でのご葬儀は

価格安心な 上尾伊奈斎場つづじ苑 [公営斎場]

市民葬プラン(一式葬)

250,000円~(税込)

上尾伊奈斎場つづじ苑の火葬料金は7,000円です。
※待合室使用料金は1室1回2,300円です。

花みづき葬祭

【本店】伊奈町小室 4968-2

【いなまち終活サロン花みづき】伊奈町小室 2960-5

0120-87-3099



■上記プランに含まれるもの

・お棺・骨壺・ドライアイス・遺影写真

・盛菓子・白木位牌・塔婆類・焼香用具一式

■上記プランに含まれていないもの

・式場費・靈安室料・火葬料金・待合室使用料・セレモニースタッフ

・生花・寝台車・返礼品・料理・お飲み物・お布施・戒名など

花みづき葬祭

いなまち終活サロン
花みづき



※『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。

道路上に越境している
草木などの適切な管理

私有地から道路に越境している草木は、通行の妨げになります。倒木などにより歩行者や車両が巻き込まれる事故が起きる恐れもあるため、速やかに撤去をお願いします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

724
所市総合福祉センター(平塚)
内筆記試験、手話読み取り、
手話表現、面接
対市内に在住・在勤の20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 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
申2月2日(月)まで(必着)に申請書(障害福祉課、市社会福祉協議会にある)に必要事項

令和8年度に発送する介護
保険料納入通知書の封筒に掲
載する有料広告を募集しま
す。【掲載期間】7月～令和
9年6月 【掲載位置】封筒裏
面 【規格】縦35×横90ミリ、単
色刷り(市の指定色) 【発送



市公式ソーシャルメディアを ご利用ください

廣報廣聰課 TEL 048-775-4918 • FAX 048-776-8873

市公式のLINEやX、Facebook、YouTubeなどのソーシャルメディアで、生活に役立つさまざまな情報を発信しています。ぜひ利用してください。



声志 / 20°

申1月5日(月)～2月6日(金)
(必着)に申込書(高齢介護課
にある。市ホームページから
ダウンロード也可)に必要事
項を記入して、直接または郵
送で高齢介護課(〒362-850

女性税理士が丁寧に解説 令和8年度税制改正速報も

数約6万通
円(1枚当たり) 【掲載料】5万
2 枠(審査あり) 【募集枠数】

ミナー」を同社が運営する総合住宅展示場「上尾ハウジングステージ」と「大宮北ハウジングステージ」の2会場で開催します。



所上尾ハウジングステージ内
インフォメーションセンター 10
時～12時(受付9時30分から)
大宮北ハウジングステージ内
インフォメーションセンター 14
時～16時(受付13時30分から)
定各部15人(要予約先着順)
**申セミナー事務局(わかば企
画内) 0120・661・33
9受付時間10時～17時※個人**

した時の処理など、間違いやすいポイントについてわかりやすく解説してくれます。また、令和8年度の税制改正の気をつけるべきポイントも紹介。この機会に気軽に参加を。

賃貸経営・確定申告セミナー

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

市空家等対策協議会の 市民委員

【任期】4月～令和10年3月31日

内市空家等対策の協議・推進
※平日の昼間に年2回程度の
会議を開催予定です。

対次の①②の全てに該当する

人①市内に在住の満20歳以

上で、空き家問題に関心があ

り、継続して会議に出席でき

る(国または地方公共団体の

議会の議員または常勤の公務

員を除く)②市の他の審議

会に、市民公募委員として2

つ以上在籍していない【報

酬】会議への出席／1回6千

円、交通費／1回千円

定2人以内

申応募用紙(交通防犯課にあ

る。市ホームページからダウ

ンロードも可)に必要事項を

記入して、小論文(題目「上

尾市の空き家対策について

〔600～800字〕)を用意して、1月

23日(金)17時までに直接、交通

防犯課へ※詳しくは、市ホー

ムページをご覧ください。

家庭児童相談員とこども・若者コーディネーター (会計年度任用職員)の募集

こども家庭保健課 ☎048-783-4964・Fax048-774-5342

①家庭児童相談員

【勤務日・時間】月～金(祝を除く)のうち週4日、1日6時間 【勤務内容】18歳未満の児童、保護者の子育てなどの相談 対家庭児童福祉の増進に熱意を持ち、次の(1)～(3)のいずれかに該当する人 (1)大学で児童福祉、社会福祉、児童学、心理学、教育学もしくは社会学を修めて卒業した (2)社会福祉主事として2年以上児童福祉事業に従事した (3)(1)(2)に準ずる人で相談員として必要な学識経験を有する 【月給】145,800円～

②こども・若者コーディネーター

【勤務日・時間】月～金(祝を除く)のうち週4日、1日7時間 【勤務内容】18歳未満の児童、保護者の子育てなどの相談、ヤングケアラー、若者ケアラーに関する相談など 対次の(1)～(4)のいずれかに該当する人 (1)社会福祉士、精神保健福祉士、臨床心理士、公認心理師、保健師、保育士のいずれかの資格を有する (2)教育職員免許法に規定する普通免許状を有する (3)社会福祉主事として2年以上児童福祉事業に従事した (4)(1)～(3)に準ずる人で相談員として必要な学識経験を有する 【月給】170,100円～

●①②共通 【任用期間】4月1日(火)～令和9年3月31日 【月給】経験加算、期末手当(年2回)があります。 【通勤手当】距離により支給 定各1人 申1月5日(月)～26日(月)に市ホームページから電子申請後、電話でこども家庭保健課へ

働くことに障がいのある方の
就職相談受付中



埼玉県指定事業所 広告
無料・予約制
個別対応

- こんなお悩みはありませんか?
- 何をどうすればよいか分からない。
 - 就職が決まらない。決まっても続かない。
 - 障がいや疾患を隠して働くことに疲れた。
 - 障がいがあるのにわかつもらえない。
 - 対人関係に不安があり就職が不安。
 - 長期自宅療養の状態から社会復帰したい。
 - その他、働くための生活全般に悩みがある。

ひとりで悩まずプロの指導員・支援員と一緒に解決しませんか?
【支援実績 10年 100名以上】
ご連絡はお気軽にご本人、ご家族からもどうぞ。

就労移行支援プログラムの見学・一日体験も受付中

 Career Support Partners
就労移行支援キャリア・サポート・パートナーズ

☎048-783-4593 受付:月～金 9:30～17:00

上尾市上町1-1-15市川ビル2階
【上尾駅東口徒歩2分】 <https://www.csp-k.jp/>

LINE ID
@csp_ago


キャリア・サポート・パートナーズ

広告
上尾市に2ホールOPEN!
家族葬といえばファミーウです。

毎日 無料見学・相談実施中 予 約 不 要
10:00～16:00

当日の状況によりお待ちいただく場合がございます。
事前にお電話でご予約いただけすると安心です。

ファミーウ上尾原市 〒362-0021 上尾市原市3727-1 P 11台



ファミーウ東大宮 〒362-0021 上尾市原市4361-1 P 14台



お葬式を家族のものに。
家族葬のファミーウは、株式会社JPK PRIMEのグループ会社です。

☎0120-365-024
365日24時間いつでも連絡OK!

※『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。

栄養士・給食調理員(会計年度任用職員)の募集

①小学校栄養士

対象管理栄養士または栄養士の資格を有する人
勤務日・時間(月)～(金)(祝を除く)8:30～16:15で1日7時間
 (休憩45分) ※長期休業中は指定日だけの勤務です。
勤務地市内小学校 **勤務内容**栄養計算ソフト(パソコン)を使用した食材の発注、衛生管理、食育指導の補助、調理員の指導助言、保護者対応など **時給**1,510円(別途、期末勤勉手当、社会保険、雇用保険、学校共済の加入あり)

②小学校給食調理業務員

勤務日・時間(月)～(金)(祝を除く)8:15～15:30または8:30～15:45で1日6時間30分(休憩45分) ※校長の指示によります。 **勤務地**市内小学校 **日給**9,350円(別途、期末勤勉手当、社会保険、雇用保険、学校共済の加入あり)

③小学校給食調理補佐員

勤務日・時間(月)～(金)(祝を除く)9:00～15:15または9:15～15:30で1日5時間30分(休憩45分) ※校長の指示によります。 **勤務地**市内小学校 **時給**1,220円

学校保健課 ☎048-775-9683・✉048-775-5633

(別途、期末勤勉手当、社会保険、雇用保険、学校共済の加入あり)

④小学校スポット調理補佐員

勤務日・時間給食実施日のうち欠員があった日(不定期)の8:15～16:45の間で1日6時間30分(1週3日を限度) ※欠員の状況によります。 **勤務地**市内小学校(小学校から電話で1日ごとに随時指定) **時給**1,220円(期末勤勉手当なし、社会保険などの加入なし)

●①～④共通 **任用期間**4月1日(水)～令和9年3月31日

通勤手当交通機関／実費、①～③は2キロメートル以上で交通用具使用／月額2,900円～(距離による)、④は2キロメートル以上で交通用具使用／日額100円～(距離による)

申①～③は1月30日(金)までに、④は随時、市電子申請・届出サービスから申請後、電話で学校保健課へ ※面接があります。 ※募集内容は、変更となる場合があります。



庭まわりの園ごとに、
若さ溢れる有資格者の「プロ」が対応!
株式会社 見積無料!!
大和グリーン
上尾・伊奈支店：伊奈町小針新宿 571-5

庭木剪定 安心定額制!
剪定は1本 高さ3m未満 **3,300円!** 税込
すべての作業料金から **10%引** 先着20名様 **+10%引**
フリーダイヤル イーハナ サクヨ
0120-187-394

空き家管理士による 空き家と相続の無料個別相談会

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

令和8年 1月18日 (日)

[時間] 13:30～16:00

[会場] あげお富士住建ホール

〒362-0017 上尾市二ツ宮750番地

埼玉県外の空き家でもご相談できます

株式会社 樹 正直不動産

埼玉県知事(1) 第24756号

さいたま市中央区新中里5-20-9 1F

埼玉県安心空き家管理サービス事業者

正直不動産 埼玉

検索

☎ 048-789-7147

広告

三遊亭洋楽
豊川春らぐ
ひうづち
上尾特選落語
【お問合せ】 あげお富士住建ホール(上尾市文化センター) ☎048-774-2951
イズム ☎048-872-1113 (平日 11:00～17:00)

あげお富士住建ホール
(上尾市文化センター)
2026年 15:30開演(15:00開場)
3月7日(土) 全席指定 **4,000円**(税込)
※未就学児入場不可
プレイガイド
■あげお富士住建ホール 09:00～18:30
048-774-2951
■あげお富士住建ホール 048-780-2266
■三井金属あげおコミュニティセンター 048-775-0866
■カンフェティチケットセンター 040-3092-0051

【問い合わせ】 あげお文化創造パートナーズ/イズム

鴻巣市文化センター
(クレアこうのす)
2026年 **3/21(土)**
料金 全席指定 **6,500円**
14:00開演(13:30開場)
プレイガイド
クレアこうのすチケットセンター
[WEB]https://clea-konusu.com/ (24時間対応)
チケットぴあ
[コード] 312-773 [コード] 73055

広告

*記載のないものは「無料」

定員

持ち物

時とき 所ところ 内内容 対象 費費用・金額
申しこみ 記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ

イベント・講座

みんな来て来て!!
まるつと1日まなびすと
ちょっとだけ体験広場

時
1月11日(日)10~16時

所
三井金属あげおコミユニティセンター

内
まなびすと指導者バンク活動推進会議に加入するボランティア指導者によるミニ講座

や、実演披露(茶道・コーラス・日本舞体操・手品・ズンバ・ゴールドチエアダンスフィットネス)・大正琴など)

問
生涯学習課
048-775-9499

0
FAX
048-776-2250

子育てセミナー

No	とき	内容	申込期間
①	1/21(水) 10:00~ 12:00	乳幼児の病気と事故のお話 【講師】細井 千晴(県立小児医療センター小児救急看護認定看護師)	1/20(火)まで
②	2/27(金) 10:15~ 12:00	妊娠中と授乳期の薬のお話 【講師】大森 崇行(日本薬科大学専任講師)	1/26(月) 13:30~ 2/26(木)
③	3/13(金) 10:15~ 12:00	0歳からのお口育て講座 【講師】長崎玲菜(アズ歯科歯科衛生士)、武藤 舞(栄養士)	2/25(水) 13:30~ 3/12(木)

そばりよへ

所
上尾公民館

内
子ども自身が片付けられるようになるための環境づくりやこつを学ぶ【講師】深町千穂子(natural)

対
中学生以下の子どもの保護者

育ちビジョン

申
1月23日(金)までに市ホームページの申し込みフォームから抽選

定
50人(応募者多数の場合は

所
上尾公民館

内
子どもの心の健康とSOS

申
1月10日(火)13時~15時30分

内
子どもの心の健康とSOS

申
1月10日(火)10時30分~11時

内
子どもの心の健康とSOS

所
AGECOCO

内
手遊び、ゲーム、特別支援

申
学校によるパンの販売など

対
市内に在住の未就学児と家族

申
大人だけでも参加できます。

内
手遊び、ゲーム、特別支援

申
学校によるパンの販売など

対
市内に在住の未就学児と家庭

申
大人だけでも参加できます。

小児科医から
学ぶ子育て
支援セミナー



困難女性×はじめの100か月の

所
上尾公民館

内
子ども心の健康とSOS

所
上尾公民館

内
子ども心の健康とSOS

所
上尾公民館

内
子ども心の健康とSOS

所
上尾公民館

内
子ども心の健康とSOS

所
AGECOCO

内
手遊び、ゲーム、特別支援

申
学校によるパンの販売など

対
市内に在住の未就学児と家庭

申
大人だけでも参加できます。

内
手遊び、ゲーム、特別支援

申
学校によるパンの販売など

対
市内に在住の未就学児と家庭

申
大人だけでも参加できます。

内
手遊び、ゲーム、特別支援

申
学校によるパンの販売など

対
市内に在住の未就学児と家庭

有料広告募集中!!

毎月約10万9,000部発行の『広報あげお』に広告を掲載しませんか。

料金や申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

有料広告のお問い合わせは

⇒広報広聴課 048-775-4918
FAX 048-776-8873

※『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。

原因不明の腰からふくらはぎの痛みやしびれに!

『腰からふくらはぎの痛みやしびれで何年も悩んだ。』とAさん。知人に相談したところ、整体をすすめられ、北京ソフト整体院に来院初日、何年かぶりに痛みやしびれが半減し熟睡。

整体の度に体が楽になりました。

当院は、独自の中国整体で痛みやしびれに対応します。



上尾市役所前
北京ソフト整体院
上尾市本町1-1-5遠山ビル205号室

ご相談・ご予約は
048-771-9168
営業時間10:00~19:00(土日祝日営業)
定休日 毎週水曜日 駐車場有り

まなびすと 市民講座

生涯学習課

TEL 048-775-9490・FAX 048-776-2250

申往復はがき(1人1枚)に講座番号、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、各締め切り日まで(必着)に生涯学習課まなびすと市民講座係(〒362-8501本町3-1-1)へ ※応募者多数の場合は抽選、5人未満の場合は中止です。講師はいずれもまなびすと指導者バンク活動推進会議に加入するボランティア指導者です。

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
18	認知症予防講座 (小牟田 健治) 高齢者の5人に1人が発症し、重度になると介護が必要になる認知症の予防法と認知症患者に対する対処法を学ぶ ※講座番号21と同内容です。	時1月24日(土)13:30~15:30 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200円 定18人 持筆記用具 申1月13日(火)までに
19	論語の四字熟語 (玉越 敬彦) 「論語」に登場する有名な四字熟語の由来と真の意味を学習し、漢字を深く味わう	時1月31日(土)13:30~15:30 所富士見小学校 対18歳以上の人 費300円 定12人 持筆記用具 申1月20日(火)までに
20	座・フィットネス (木村 洋子) 音楽を感じて心も体も健康でハッピーに、誰でも楽しむことができるダンスフィットネス	時2月9日(月)10:00~12:00 所あげお富士住建ホール 対18歳以上の人 費500円 定16人 持室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物 申1月27日(火)までに
21	認知症予防講座 (小牟田 健治) 高齢者の5人に1人が発症し、重度になると介護が必要になる認知症の予防法と認知症患者に対する対処法を学ぶ ※講座番号18と同内容です。	時2月14日(土)13:30~15:30 所あげお富士住建ホール 対18歳以上の人 費200円 定30人 持筆記用具 申2月3日(火)までに

環境学習会

申1月28日(水)までに、住所、 氏名、電話番号を電話、ファ クスまたはメールで環境政策 課へ 51000@city.ageo.lg.jp	時1月31日(土)14~15時 所上尾公民館 定40人(先着順)	持筆記用具
災害時の外国人支援に必要な スキルを学ぶ講義と多言語 支援センター運営訓練を行 います。 申1月16日(金)までに、一次元 コードかい、または氏名 電話番号、メールアドレス、参 加する講座番号(①②どちら も参加する場合は③)をメー リーダーへ提出して下さい。 時とき 所ところ 内内容 対対象 費費用・金額 ※記載のないものは「無料」 申申し込み 問問い合わせ	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「当日、直接会場へ」 問問い合わせ	災害時の外国人支援に必要なス キルについての座学、グループ ワーク

ルで市民協働推進課へ

講座番号	とき	ところ	内容	講師
①	1/24(土) 13:00~17:00	上尾公民館	災害時の外国人支援に必要なス キルについての座学、グループ ワーク	高橋 伸行 (地域国際化推進アドバイザー)
②	1/31(土) 9:00~12:00	太平中学校	外国人避難者のニーズの聞き取 りや情報提供を行う訓練 ※一 部オンラインで行います。	



問553000@city.ageo.lg.jp
講座番号
市
民
協
働
推
進
課
TEL 048-775-0007
FAX 048-775-0007

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」
申申し込み
問問い合わせ

人権教育集会所

後期教室
1~3月の教室

注意事項

当日の持ち物は往復はがきまたはメールでお知らせします。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。

申往復はがきまたはメールに教室名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、学校名・学年(小・中学生だけ)を記入して、各締め切り日まで(必着)に各集会所へ。応募者多数の場合は抽選です。

原市集会所 〒362-0021 原市4169-3 ☎048-722-2584・✉t363705@city.ageo.lg.jp

免疫アップ！腸活講座 ～腸内環境の改善と腸活エクササイズ～ 1回目／人体の最大の「免疫器官」である腸について学ぶ座学と腸活エクササイズ、2回目／腸活エクササイズとストレッチ＆マッサージ	時 1月28日、2月4日のいずれも(木)13:00～14:30(全2回) 対 市内に在住・在勤・在学の人 定 14人 申 1月15日(木)まで
自転車交通安全教室～新制度について知ろう～ 自転車を安全に乗るため、4月1日から導入される「交通反則制度」について知り、自転車の交通ルール・マナーを見直す	時 2月9日(月)10:00～11:30 対 市内に在住・在勤・在学の人 定 30人 申 2月2日(月)まで
コケでつくる小さな景色！苔テラリウムづくり ガラス容器の中にコケを植え付け、ミニチュアを使い、自分だけの風景を詰め込んだ苔テラリウムを作る	時 2月10日(火)10:00～12:00 対 市内に在住・在勤・在学の人 費 2,000円 定 20人 申 1月29日(木)まで
初心者向け オカリナを吹いてみよう！ 1回目／オカリナに触れて慣れる、2回目／簡単な曲を吹く、3・4回目／曲を仕上げて皆で楽しく演奏する	時 2月17日、3月3・17・31日のいずれも(火)10:00～12:00(全4回) 対 市内に在住・在勤・在学の人 費 1,100円または2,000円 ※オカリナの種類によって費用が異なります。オカリナ(アルトC管)を持参する人は無料です。 定 10人 申 1月26日(月)まで
ワイヤークラフト講座 スワロフスキーとカラフルワイヤーで鍵やメガネ、ネームプレートなどを下げるホルダーを作り、ひもを付け、すてきなネックストラップを完成させる	時 2月24日(火)10:00～12:00 対 市内に在住・在勤・在学の人 費 1,000円 定 12人 申 2月2日(月)まで
月桃石けん作り講座 清化・再生・循環と体のリズムに寄り添うハーブとして人気の月桃を使った石けんを作る	時 3月10日(火)10:00～12:00 対 市内に在住・在勤・在学の人 費 2,400円 定 10人 申 2月23日(火)まで

畔吉集会所 〒362-0065 畔吉1219-1 ☎048-781-2826・✉t326162@city.ageo.lg.jp

新春落語～畔吉寄席～ 落語家(真打)春風亭笑好さんによる独演会。努力や、人との関わりの大切さを感じができる人情味あふれる落語で初笑い	時 1月31日(土)10:00～11:30(開場／9:30) 対 市内に在住・在勤・在学の人 定 45人(先着順) 申 1月6日(火)から
手作り味噌講座 栄養豊富で毎日の食事作りに欠かせないお味噌を、基本の配合で作りやすい分量で仕込む	時 2月2日(月)10:00～12:00 対 市内に在住・在勤・在学の人 費 2,300円 定 16人 申 1月20日(火)まで
はじめてのメドウプ作り～韓国組み紐体験～ 韓国伝統手芸の組みひも「メドウプ」を製作し、その歴史を学ぶ	時 2月6～20日の毎週金13:30～16:00(全3回) 対 市内に在住・在勤・在学の人 費 3,000円 定 10人 申 1月27日(火)まで
はじめてのヒンメリ教室 「北欧のモビール」といわれるフィンランドの伝統的装飾品のヒンメリを麦わらで作り、寒い季節に美しい彩りを添える	時 2月10日(火)①10:00～11:30 ②13:00～14:30 対 市内に在住・在勤・在学の人 費 各1,500円 定 各5人 申 ①②いずれかを記入して、1月31日(土)まで
スパイスカレー作りに挑戦！ スパイスの基本を学び、本格的なインドカレーを作る 1回目／座学、骨つき鶏ももスパイスカレー、チャイ、2回目／合いびきキーマカレー、ナン、ラッシーなど	時 2月15日、3月1日のいずれも(日)9:30～13:00(全2回) 対 市内に在住・在勤・在学の人 費 1,800円 定 16人 申 1月30日(金)まで
なぜ鉄道は正確無比な運行ができるのか？～鉄道ダイヤを知る～ 鉄道のダイヤ改正時期に向け、元JR東日本職員から日本の鉄道ダイヤについて聞き、深掘りする	時 3月3日(火)10:00～12:00 対 市内に在住・在勤・在学の人 定 20人 申 2月24日(火)まで

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**記載のないものは「当日、直接会場へ」 **問**問い合わせ

ス ポ ー ツ 情 報

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・nishiageodai2@gmail.com
スポーツ振興課 048-781-8112・048-775-6608

時1月10日～2月28日の(土)(日)13:00～15:30 ※利用日は事前に相談してください。 所大谷中学校・西小学校
内初心者歓迎のソフトテニス体験会 ※複数回体験もできます。ラケットは貸し出します。 対小学生 ※同伴する保護者は見学です。 定各10人(先着順) 持タオル、飲み物 【服装】運動できる服装 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

新春ダンスパーティー(社交ダンス)

市ダンススポーツ連盟の波田野 080-5460-2089
スポーツ振興課 048-781-8112・048-775-6608

時2月1日(日)13:00～16:00 所市民体育館 内ダンスを楽しみ、交流と親睦を図る 対ダンス愛好家 費当日参加／700円、電話予約／500円

太極拳教室(初級)

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

時2月3日～3月17日の毎週(火)10:00～11:30(2月24日を除く。全6回) 所イコス上尾 内初級者向け太極拳 対18歳以上で運動制限がない人 費4,000円 定25人(応募者多数の場合は抽選) 持タオル、飲み物 申往復はがきまたはメールに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入して、1月20日(火)12:00まで(必着)にイコス上尾(〒362-0011平塚951-2)へ

市民体育館教室

市民体育館 048-781-8111・048-781-8113

●ALEST AGEOバスケットボールスクール

時2月5日～3月26日の毎週(木)(全8回) ①15:45～16:30 ②16:45～17:45 所市民体育館 内3X
スリーアーレストバスケットボールチームALEST AGEOの選手によるバスケットボール教室 対①小学1～3年生
②小学4～6年生 費各8,000円 定各15人(先着順) 申1月25日(日)までに市民体育館ホームページの予約システムから



市民体育館
ホームページ

●エアロブックス®

時2月11日(祝)10:00～11:00 所市民体育館 内絵本の読み聞かせと親子で行う軽運動 定25組(先着順) 申2月8日(日)までに市民体育館ホームページの予約システムから

スキー・スノーボード講習・バッジテスト

および市民スキー・スノーボード大会(第50回記念大会)

市スキー連盟の清宮 090-9965-6085、スポーツ振興課 048-781-8112・048-775-6608

①スキー・スノーボード講習・バッジテスト

時2月21日(土)(集合／8:00～8:30にスキー場内のレストハウスへ) 内スキー・スノーボードの講習会
※希望者にはバッジテストを実施します。 費3,000円



市スキー連盟
ホームページ

②市民スキー・スノーボード大会(第50回記念大会)

時2月22日(日)(集合／9:30までにスキー場内のレストハウスへ) 内年代ごと(小学生各男女の部、中学生各男女の部、成年女子の部、成年1部<29歳以下>、成年2部<30歳以上>、成年3部<40歳以上>、成年4部<50歳以上>、成年5部<60歳以上>、成年6部<70歳以上>、スノーボードの部)に分かれて競技 費小・中学生／1,000円、一般／4,000円 定100人(先着順)

●①②共通

所鹿沢スノーエリア(群馬県嬬恋村田代1017) 定2月12日(木)までに参加費を用意して直接、ベストスキーサービス上尾店(西宮下2-318)へ、または市スキー連盟ホームページから ※保険は各自で加入してください。

問 NPO法人荒川の自然を守る会
持飲み物、軍手、鎌(ある人)
【服装】長袖・長ズボン、帽子
費 1人100円

時 1月11日(日)9時30分～12時
(雨天中止)

自然塾三ツ又「七草と冬鳥の観察とアシカ刈り」—廻は七草粥を楽しもう—

NPO法人荒川の自然を守る会の催し

問 環境政策課 048-775-6922・FAX 048-775-9872
51000@city.ageo.lg.jp

クスまたはメールで環境政策課へ

申 1月14日(水)までに、住所、氏名、電話番号を電話、ファ

服装、歩きやすい靴

定 40人(先着順)
持 筆記用具、双眼鏡(ある人)
【服装】防寒着、活動しやすい

里山で楽しい作業

時 1月17日(土)10～12時(雨天時は24日(土))
所 上尾丸山公園
内 上尾丸山公園内の冬鳥の観察

冬鳥観察会

る企事務局 080-8122-13690、環境政策課 048-775-9872



ホームページ

県生態系保護協会
上尾支部の催し

あげおの秘境サクラソウ咲く

ボートレース戸田
県都市ボートレース企業団
048-823-8711・FAX 048-823-8709

収益金は、都市基盤の整備などに利用されます。



ボートレース戸田
ホームページ



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・FAX 048-775-0868
51000@city.ageo.lg.jp



ホームページ

●コミセン文化芸術公演支援事業

物語コンサート「くるみ割り人形」～朗読×イラスト
×生演奏で贈るチャイコフスキーの世界～

時 3月20日(祝)14:00～(開場／13:30) 内 チャイコフスキーの物語音楽『くるみ割り人形』にイラストと朗読を交えながら進行する子どもから大人まで楽しめるコンサート 【出演】リーナ(バイオリン)、桜田理奈(バイオリン)、内藤賢吾(ビオラ)、高橋里奈(チェロ)、勅使河原由香(クラリネット)、権田紗希(朗読) 【プログラム】チャイコフスキー作曲のバレエ音楽『くるみ割り人形』全幕より抜粋
●チケット販売 時 1月10日(土)9:00～(10:00から電話予約可) 所 三井金属あげおコミュニティセンター ※売り切れ次第終了です。
費 一般／1,500円、高校生以下／1,000円 ※全席自由、2歳児以下で膝上での鑑賞は無料です。



あげお富士住建ホール

所 〒362-0017二ツ宮750
048-774-2951
FAX 048-774-2955
51000@city.ageo.lg.jp



ホームページ

●純烈コンサート2026

スーパー銭湯アイドル「純烈」が上尾にやってきます！

時 3月4日(水) 1回目／13:00～(開場／12:30)、2回目／16:00～(開場／15:30)

●チケット販売 時 令和7年12月27日(土)～ 所 あげお富士住建ホール、あげおお土産・観光センター、三井金属あげおコミュニティセンター
費 6,000円(全席指定) ※未就学児は入場できません。



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」

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

定 定員

持 持ち物

上平公民館 〒362-0008 上平中央3-31-5 ☎048-775-9308・㈹048-770-1102・✉s723100@city.ageo.lg.jp

山田恭弘＆チョコモカ オカリナコンサート

オカリナ奏者・山田 恭弘氏の演奏と山田氏が指導するオカリナサークル・チョコモカとのコラボでオカリナの音の響きや美しさを楽しむ

時1月25日(日)10:00～11:30 対市内に在住・在勤・在学の人 定30人 申1月5日(月)9:00からメールまたは電話で

初めてのウクレレ講座 ～ふるさとを弾いてみよう～

陽気で軽やかな音色が魅力的なウクレレ演奏の基本を学び、『ふるさと』を弾く

時1月29日、2月5日のいずれも(木)10:00～12:00(全2回) 対市内に在住・在勤の人 定10人 持ウクレレ(レンタルを希望する場合は、申込時にその旨を記入して、当日2,000円を持参してください。) 申1月12日(祝)までにメールで

3B体操～誰でもできる楽しい体操～

音楽に合わせて、ボール・ベル・ベルターの「B」で始まる3種類の用具を使い、体に無理のない運動でバランス機能の改善や筋力づくりを行う

時2月17日～3月3日の毎週(火)14:00～15:30(全3回) 対市内に在住・在勤の女性 定15人 持体育館シューズ・飲み物 【服装】運動しやすい服装 申1月28日(水)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・㈹048-780-1113・✉s723500@city.ageo.lg.jp

地球の鼓動を聴く ～足元に広がる、未知の世界へ～

地球の誕生から現在までの進化、プレート運動やマントル対流が果たす役割など、地球内部の神秘を河合 研志氏(東京大学准教授)を探る

時2月3日(火)13:30～15:30 対市内に在住・在勤・在学の人 定30人 申1月20日(火)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

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

●イコス上尾ウインターライブ2026

時1月24日(土)・25日(日)のいずれも10:30～17:30 内市民アーティスト(各15組)によるポップス・フォーク・ロックなど、市民参加型の音楽ライブ ※25日はドラムがいるバンド限定です。 定各286人(先着順)



昨年のウインターライブ

●イコス上尾ワンコイン寄席

春風亭笑好落語会

時3月7日(土)14:00～(開場／13:30) 内落語家(真打)による落語を楽しむ

【出演】春風亭 笑好

●チケット販売 時1月10

日(土)9:00～ 所イコス上尾(10:00から電話予約可)、三井金属あげおコミュニティセンター 費500円
※売り切れ次第終了です。
※未就学児は入場できません。



春風亭 笑好

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受け付けは平日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

和菓子の歴史と文化～とらやを通して学ぶ～

日本の文化と風土に育まれてきた伝統的な和菓子について、菓子資料室 虎屋文庫(株虎屋)のスタッフの話を通じて、その歴史や魅力を知る

時 1月22日(木)14:00~15:30 対市内に在住・在勤・在学の人 定30人 申1月12日(祝)までに往復はがきまたはメールで

四季のバランスヨガ

季節の変化や女性の体の仕組みを学び、40代以上の女性向けの日常でできるヨガの基礎技術を習得する

時 1月29日～2月12日の毎週(木)10:00～11:45(全3回) 対市内に在住・在勤のおおむね40～70代の女性 定20人 申1月12日(祝)までに往復はがきまたはメールで

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

はじめての水墨画

墨の濃淡や筆使いなど水墨画の基本を学び、初心者でも無理なく身近な植物や風景を描く方法を習得する

時 1月26日～2月9日の毎週(月)13:30～15:30(全3回) 対市内に在住・在勤の人 費500円 定12人 申1月15日(木)までに往復はがきまたはメールで

落語講座～笑って学ぼう！平方寄席～

落語家(真打)三遊亭 楽生さんの独演会。落語の奥深さと魅力を堪能する

時 2月17日(火)10:30～12:00(開場／10:00) 対市内に在住・在勤・在学の人 定80人 申1月27日(火)までに往復はがきまたはメールで

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

郷土の歴史講座～身近な神社に親しむ～

原市地区を中心に、日々の生活の中で気軽に訪れることができる神社の、由緒や言い伝えについて学ぶ

時 2月9日(月)13:30～15:30 対市内に在住・在勤・在学の人 定30人 申1月25日(日)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

女性のためのストレッチ ～美容と健康のために～

凝り固まった体をほぐし、呼吸を意識しながらストレッチを行い基礎代謝を上げる

時 1月29日～2月12日の毎週(木)13:30～15:00(全3回) 対市内に在住の女性 定25人 持ヨガマット 申1月7日(水)から直接または電話かメールで

文学に親しむための県立図書館講座

文学に親しむきっかけをつくる本の紹介や上手な県立図書館の使い方などを県立図書館職員から学ぶ

時 2月4日(水)14:00～15:30 対市内に在住・在勤・在学の人 定25人 申1月7日(水)から直接または電話かメールで

コミュニティ人権講座【多文化共生】 ～誰もが主役の多文化共生社会の実現に向けて～

共に地域を支える担い手として、外国人住民と地域づくりを進めていくことについて考える

時 2月7日(土)10:30～12:00 対市内に在住・在勤・在学の人 定50人 持筆記用具など 申1月7日(水)から直接または電話かメールで

親子でハッピーバレンタイン

～ガトーショコラを作ろう～

親子で協力して楽しみながらスイーツ作りに挑戦する

時 2月14日(土)9:30～12:30 対市内に在住の小学生と保護者 費1組1,300円 定8組(2人1組) 申1月23日(金)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」
申込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ

定定員

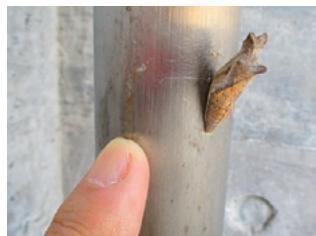
持持ち物

1月の教室	
 スタジオ	
■ 運動できる服装、室内靴など	申教室申し込みサイトから事前申し込み(先着順) ※キャンセルや電話・はがきでの予約はできません。
①サルセーション	時 毎週(月)10:45～11:45(1/5・12を除く) 定15人
②セルフコンディショニング	時 毎週(月)12:00～13:00(1/5・12を除く) 定15人
③すっきりヨガ	時 毎週(火)10:30～11:30 定20人
④ベリーダンス	時 毎週(火)11:45～12:45 定15人
⑤ピラティス	時 每週(木)10:30～11:30(1/1を除く) 定15人
⑥ストレッチ&骨盤メンテナンス	時 每週(木)11:45～12:45(1/1を除く) 定15人
 プール	持水着、スイムキャップ、タオル 申30分前から プール監視室前(先着順)
⑦水中ウォーキング	時 1/26(月)11:00～11:30 定15人
 共通	対高校生以上 費①～⑥／各600円(各実施日に徴収) 入館料だけ

PICK UP 自然學習教室

●真冬の昆虫を探してみよう

時2月11日(祝9:30~12:00)
(雨天中止) 内上尾丸山公園で昆虫の越冬の様子を観察する 定8組(先着順)
※小学生以下は保護者同伴です。【服装】防寒着、活動しやすい服装 申1月5日(月)から電話で



自然學習教室

●大人のバードウォッチング②

時2月13日(金)9:30~12:00(雨天中止) **内**上尾丸山公園で双眼鏡の使い方、野鳥の探し方などを学ぶ **対**18歳以上の人 **定**8人(先着順) **備**双眼鏡(貸し出しあり) **【服装】**防寒着、活動しやすい服装 **申**1月5日(月)から電話で



体験もの作り教室

●スマホスピーカーを作ろう

時2月7日(土)9:30～
12:00 内竹筒を
加工してスマート
フォン用のスピー
カーを作る 対中
学生以上の人 費
500円 定8人(先
着順) 持スマー
トフォン、雑巾2～3枚、軍手または革手袋 【服
装】汚れてもよい服装 申1月5日(月)から電話で



休験もの作り教室

● ドライフラワー教室

時2月12日(木)10:00～11:30 **内**
ドライフラワーを束ねてスワッ
グ(壁飾り)を作る **対**18歳以上
の人 **費**2,000円 **定**20人(先着
順) **持**エプロン、持ち帰り用
の袋 **申**1月5日(月)から電話で



■市交通安全母の会ポスター展 1月15日(木)～21日(水)10～16時(17日(土)・18日(日)は除く、21日は15時まで)

■たけのこ水彩画展 1月23日(金)～27日(火)10～16時

■第32回職員文化祭 1月30日(金)～2月6日(金)12～18時(31日(土)、1日(日)は除く、6日は15時まで)

■第44回埼玉県中央書道展
1月16日(金)～21日(水)10時～18時(21日は16時まで)
■F.P.ブループ 第29回「花物語」写真展 1月22日(木)～
28日(水)10時～17時(22日は12時から、28日は15時まで)
■第42回上尾市いけばな協会展 1月30日(金)～2月4日(火)
10時～19時(1日(日)・4日(火)は15時まで)

市民ギャラリー
ギャラリーガイド
1月15日～
2月6日

図書館へようこそ

1月



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 所在地 362-0037 上町1-7-1
TEL 048-773-8521・FAX 048-776-7330

今月のTopics

Topics

児童室企画展示「午年・お正月の本」

毎年1月に、その年の干支に関する企画展示を行います。ことは「午年」です。児童室では「馬」に関する本やお正月の本を展示しています。展示本の貸し出しもできますので、ぜひ図書館本館児童室にお越しください。



レファレンスサービスって？

レファレンスサービスとは、「調べもののお手伝い」のことです。図書館職員が図書館の資料やインターネット情報源・データベースなどを使って資料・情報探しの手伝いをします。「調べたいことがあるけど、



どう調べたらいいか分からない」「こんなことも聞いてもいいのかな？」などの質問も大歓迎です。図書館で直接質問するほか、電話、メール、ファックスでも受け付けています。気軽に声をかけてください。

子どもの読書活動支援センター

あっぴい ぶっくる

子どもの読書活動支援センター 【開館時間】10:00～16:30
所 柏座4-3-8富士見小学校内 TEL・FAX 048-773-3711

お知らせ

電子図書館の資料を拡充

市電子図書館に144冊の書籍を追加しました。図書館に足を運ばなくても、興味を引く一冊に出会えます。市電子図書館を利用したことがない人も、ぜひこれを機に活用してください。※初回登録時には来館が必要な場合があります。



市電子図書館

月間予約ランキング

Ranking

令和7年1月

1	『さよならジャバウォック』 伊坂 幸太郎／著 双葉社
2	『変な地図』 雨穴／著 双葉社
3	『平場の月』 朝倉 かすみ／著 光文社
4	『科学的に証明されたすごい習慣大百科』 堀田 秀吾／著 SBクリエイティブ
5	『エピクロスの処方箋』 夏川 草介／著 水鈴社

子どもの読書活動推進事業

民話の中の妖怪たち～埼玉のこわい話・ふしぎな話～

県内に伝わる民話を元に、古くから語り継がれてきた妖怪たち(かっぱやてんぐなど)の名前や特徴、生まれた背景や果たしてきた役割についての紹介や語りを聞いてみませんか。【講師】大明 敦(元さいたま文学館学芸員)

時 1月25日(日)10:00～11:30 所 図書館本館 対 市内に在住の小学生 定 20人(先着順)
※保護者は同伴できます。申込 1月6日(火)から電話で、子どもの読書活動支援センターへ



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)



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」
申込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ

定定員

持持物

みんなあつまれ いっしょにあそぼ!



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



のぞいてみよう！アッピーランド ～アッピリンピック～

体育遊戯室でピンポン玉をコップに入れるゲーム「ピンポン玉をコップにイン！」で競いましょう。誰が金メダルを取れるかな？ チャレンジしましょう!!

時 2月1日(日)15:00～16:00

対 小学生



所 本町6-11-25
TEL 048-779-7030
FAX 048-772-7972
開館時間 9:00～18:00
1月の休館日 1日(祝)～3日(土)
20日(火)



アッピーランド
ホームページ



児童館こどもの城は子どもたちが集い、遊び、学ぶを通して、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 ～でんしゃで遊ぼう～

「でんしゃ」が大好きなちびっこ集まれ！
お気に入りの電車は走っているかな？

いろいろな遊び方を楽しめます。遊びに来てね。

時 1月20日(火)14:00～15:00

対 1歳以上の未就学児と保護者

所 今泉3-18-1
TEL 048-783-0888
FAX 048-781-4466
開館時間 9:00～18:00
1月の休館日 1日(祝)～3日(土)
8日(木)・22日(木)



こどもの城
ホームページ



1歳9か月からのひろば

1歳9ヶ月以上の子どもだけで自由に遊べる日です。
いつもとちょっと違う遊びができるかもしれませんよ。

時 1月19日(月)9:00～11:40

対 1歳9ヶ月以上の未就学児



所 春日2-20-3 TEL 048-778-2008・FAX 048-777-5804
開館日 (月)～(土) 9:00～16:30 (12:00～13:00を除く)
※1月17日(土)9:00～13:00は講演会のため臨時休館します。

●各催しの申し込み

※催しにより申し込み方法が違います。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
Web予約／各講座の2週間前の9:00から
電話予約／1月5日(月)13:00から直接または
電話で



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
こちらからご覧ください。



いらのひろば

保育園に併設されているりらのひろばでは、園庭や広い支援室で好きな遊びを楽しめます。親子で楽しめるイベントも毎月行っています。気軽に遊びに来てください。

- お誕生日会&身体測定
- ころちゃんのお部屋(製作)
- 手形、足形アート
- 親子の体操遊び

- ころちゃんレストラン
- ウキウキDAY(ボールプールやトンネル遊びなど)



所 ころぽっくる保育園(小泉5-7-4) TEL 048-771-3571・FAX 048-771-3740 開催日 (月)～(金)8:30～13:30

1月

2月

イベントカレンダー

1/15木

16金

17土

18日

19月

20火

21水

22木

23金

24土

25日

26月

27火

ア アッピーランド
こ こどもの城
も ももっこルーム

所 ところ
対 対象
費 費用

定 定員(先着順)
申 申し込み

【おでかけ児童館こどもの城～みんなで鬼退治をしよう～】
10:30～11:10 所瓦葺ふれあい広場 対市内(JR高崎線東側)に在住の1歳～未就園児と保護者 定10組 申1/13(火)から直接または電話

【みんなのおはなし】 9:30～10:00
【0歳ひろば】 ①13:15～14:30 ②14:40～15:55 対①6ヶ月児まで ②7～11ヶ月児

【わんぱくひろば】 10:30～11:10 対市内に在住の3歳児と保護者 申1/5(月)から直接または電話

【バドミントンの日】 16:00～17:00 対小学3年生以上
【手作りしよう(2歳以上)】 9:10～10:10、10:30～11:30 対2歳以上の未就学児と保護者 定各6組 申Web予約

【なかよしひろば】 11:00～11:30 対乳幼児
【手作りしよう(1歳)】 9:10～10:10、10:30～11:30 対1歳～1歳11ヶ月児と保護者 定各6組 申Web予約
【手作りしよう(0歳)】 13:30～14:30、14:50～15:50 対4～11ヶ月児と保護者 定各6組 申Web予約

【かがくあそび】 14:00～15:00 対幼児・小学生
【アッピーリングピック】 15:00～16:00 対30ページ参照
【こど城ミーティング】 14:30～15:30 対市内に在住の小学3年生以上

【おみせやさんごっこ準備製作】 10:00～11:00 対乳幼児

【よちよちの部屋】 10:00～11:00 対0歳～1歳6ヶ月
【節分豆まき】 15:30～16:00

【昔あそびの日】 16:00～17:00
【にこにこルーム】 10:30～11:00 対0歳児と保護者 定15組
【ももっこ広場】 10:00～11:00 所大石公民館 対1歳以上の未就学児と保護者 定25組 申子育て支援センター

【おみせやさんごっこ準備製作】 10:00～11:00 対乳幼児
【6か月までの赤ちゃんの日】 9:30～11:30 対6ヶ月児までと保護者 定18組 申Web予約

【よちよちひろば】 10:30～11:30 対市内に在住の0歳児と保護者 申1/5(月)から直接または電話
【ちびちゃんの美術あそび】 10:30～11:30 対未就園児と保護者 定24組
【バドミントンの日】 16:00～17:00 対小学3年生以上
【こころころたいむ】 10:00～11:00 対9～11ヶ月児 申Web予約

【なかよしひろば】 11:00～11:30 対乳幼児
【つくってあそぼう】 14:00～15:00

【パズルの部屋】 14:00～16:00 対幼児・小学生
【おはなし会】 14:00～14:30

【にちようびのなかよしひろば】 11:00～11:30 対乳幼児
【ミニカーの部屋】 14:00～16:00 対乳幼児・小学生 定混
【おもちゃの病院】 13:00～14:30

【おみせやさんごっこ準備製作】 10:00～11:00 対乳幼児
【KAPLA(カプラ)の日】 16:00～17:00 対小学3年生以上

【紙芝居のおはなし会】 14:00～14:30 対乳幼児
【昔あそびの日】 16:00～17:00

【にこにこタッチ】 10:30～11:00 対市内に在住の1歳児と保護者 定20組

【おにごっこ大会】 15:00～16:00 対小学生

【のびのびひろば】 10:30～11:10 対市内に在住の1歳児と保護者 申2/5(木)から直接または電話

【はじめましてたいむ】 10:00～11:00 対3～8ヶ月児と保護者 定12組 申Web予約

【なかよしひろば】 11:00～11:30 対乳幼児
【1歳から1歳8ヶ月までのひろば】 9:00～11:40 対1歳～1歳8ヶ月児

【ビデオ上映会】 11:00～11:45
【レクゲームの日】 14:00～15:00 対小学生

【キッズ工作】 14:00～15:30 対市内に在住の小学生以上 定20人

一步 ふみ出す 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)

〒362-0015 緑丘2-1-27
TEL 048-778-8768・FAX 048-774-8188

健康増進課

〒362-0074 春日2-10-33

健康保健センター

TEL 048-774-1411、048-774-1414

(予防接種・成人・精神保健)

FAX 048-776-7355

「あげお健康+」新春3大キャンペーン

登録者数1万3千人突破！ 今話題の健康ポイントアプリの新春キャンペーン！

①登録ボーナスキャンペーン

1月中に新規登録すると、登録ボーナス200ポイントが獲得できます。

②友達紹介キャンペーン

1月中に友達を紹介すると、新規登録した友達は100ポイント、紹介者は50ポイント(上限10人)が獲得できます。 登録はこちら

③「あげお健康+」^{ぶらす}抽選会 第2弾

【応募期間】1月1日(祝)～2月20日(金)

【賞品】市内温泉施設の利用券や健康飲料・食品など

※500ポイントを一口として何口でも応募できます。詳しくは、市ホームページまたはアプリ内のお知らせをご覧ください。



市ホームページ

たばこについて考えましょう

たばこの煙には発がん性物質が含まれ、がんや循環器疾患、呼吸器疾患、歯周病など数多くの疾患の発症に深く関係しています。

●受動喫煙とは

ほかの人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。病気の発症リスクが高くなり、妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことが分かっています。

健康増進法で、受動喫煙防止への取り組みが示されています。詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

厚生労働省
ホームページ

●禁煙のすすめ

禁煙は、医療機関で禁煙治療などを利用すると成功率が高まります。自分の健康と周囲の健康を守るために、考えてみませんか。

不妊・不育症検査費助成金の申請

男女そろって受けた不妊検査費の一部や、不育症検査費の一部を助成します。※助成には条件があります。条件や申し込み方法、必要書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。※提出書類には、医療機関に作成を依頼するものがあります。余裕をもって申請してください。

【申込期限】

最終検査日	申込期限
2025/4/1～12/31	3/31(火)
1/1(祝)～3/31(火)	6/30(火)

※検査開始日から1年以内の検査だけ申請できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【助成額】検査開始時の女性の年齢が35歳未満の場合／上限3万円、43歳

未満の場合／上限2万円(千円未満切り捨て)
※男女1組につき1回だけ助成します。



不妊検査費助成 不育症検査費助成

予防接種の受け忘れはありませんか？



以下の予防接種対象者は3月31日(火)までが接種期間です。期間を過ぎた予防接種は全額自己負担となりますので、注意してください。

●麻しん風しん混合ワクチン(2期)

対平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ(小学校入学の前年度)の人

●子宮頸がん(HPV)ワクチン

対①平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの女性 ②平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日の期間にHPVワクチンを1回もしくは2回接種し、接種を完了していない人

●帯状疱疹ワクチン

対過去に帯状疱疹ワクチンを接種したことがない

①～③のいずれかに該当する人 ①令和7年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる ②令和7年度中に101歳以上になる ③60歳以上65歳未満の人でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害があり、日常生活がほとんど不可能(身体障害者手帳1級程度)である

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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』をご覧いただき、市ホームページを確認してください。



母子保健 こども保健センター

- フッ素塗布 1月20日(火)13:15~14:00 対1歳以上の未就学児 費用1,430円
- にこにこ健康相談会 1月27日(火)9:00~12:00(受け付け／9:00~10:00)
- 10か月児健康相談 1月29日(木)9:00~12:00(受け付け／9:00~10:00)
- ふたご♡みつごのワクワクルーム 2月2日(月)10:00~11:30
- 離乳食教室(初期) 2月5日(木)10:00~11:10、13:30~14:40 □
- 産後カフェ 2月12日(木)10:00~11:30 □
- パパママ教室(土曜日コース) 2月14日(土)9:15~10:30、11:00~12:15 □
- 離乳食教室(中期) 2月19日(木)10:00~11:00 □
- 離乳食教室(後期・完了期) 2月25日(木)10:30~12:00 □

電話予約
Web予約
LINE予約



Web予約



健康カレンダー



成人・精神保健

健康保健センター

- ピアサロン ①1月15日(木) ②1月22日(木)(いずれも13:30~15:00) 対①自死遺族 ②統合失調症患者の家族 □
- 心理士によるこころの悩み相談 1月16日、2月13日のいずれも(金)9:10~11:20、1月27日(火)13:10~15:20 定員各2人(先着順。上記以外にオンライン相談枠あり) □
- 精神科医によるこころの健康相談 1月21日(水)9:30~11:00 定員3人(先着順) □
- 学ぼう!脂肪を溜めにくくする食事 2月18日、3月4日・11日のいずれも(木)14:15~14:45 対75歳未満で食生活を改善したい人 定員各10人(先着順) □
- 肩凝り・腰痛さようなら!自宅でできる簡単ストレッチ 2月27日(金)10:15~11:30(受け付け／10:00~) 対令和8年3月31日時点40~64歳で医師に運動制限をされていない人 定員15人(先着順) 持フェイスタオル、飲み物 □

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。

平日夜間及び休日急诊診療所

所 緑丘2-1-27こども保健センター3階 ☎048-774-2661・ Fax 048-772-1353

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

急患の人に応急的診療だけ行います。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。

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 時毎日24時間 ☎#7119 ☎048-824-4199

今月の健康
No.529

アレルギー性鼻炎とスギ花粉症、その対策

スギ花粉症の対策

花粉は昼ごろと夕方に多く飛びます。外出時は眼鏡やマスクをする、玄関では衣類に付いた花粉を払う、帰宅後に手洗いや洗顔・うがいをするなどのセルフケアが大切です。睡眠不足やストレスにも気をつけましょう。

抗アレルギー薬は、花粉が飛び始める時期よりも2週間ほど前から服用すると効果的です。鼻閉には点鼻薬がありますが、鼻粘膜の腫れやポリープがある場合には、手術をすることもあります。2014年から、毎日1回スギ花粉を含む錠剤を舌の下に1分置いてから内服する舌下免疫治療が始まり、2018年には5歳以上の小児にも治療ができるようになりました。2019年には、スギ花粉症重症例に対して免疫反応を抑える注射薬の治療が始まりました。いずれの治療も問診や診察、血液検査などをを行い、適応を決めます。

アレルギー性鼻炎は、鼻に入った花粉やほこりを自分以外の異物と認識し排除しようとする免疫反応で、鼻水やくしゃみ、鼻閉などの症状が出ます。症状が強いと仕事や勉強に集中できない、眠れない、イライラするなど、生活の質が低下することがあります。症状が見られる時期は異物の種類によって異なります。ダニやハウスダストは一年中ですが、スギやヒノキでは春に、カモガヤは初夏に、ブタクサは秋に症状が見られます。

2019年の調査によると国民の40%弱がスギ花粉症にかかっており、10年前より10%増加しました。また、アレルギー性鼻炎全体の中でスギ花粉症が占める割合は5～9歳で約30%と小児にも増えています。10～50歳台では40%を超えて、進展する高齢社会に伴いさらに増加すると予測されます。

上尾市医師会

上尾中央総合病院

耳鼻咽喉科

原睦子

市民相談	(土)(日)祝を除く毎日 8:30~12:00 13:00~17:00	発達相談	子どもの発達の心配や育児の悩み
弁護士相談 事前予約	相続、離婚、契約、調停・訴訟手続きなど	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)
司法書士相談 事前予約	相続、遺言、離婚、不動産、会社の登記、成年後見手続きなど	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(おむね3歳~未就学児)
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	ところ こども発達センター(AGECO内)	048-725-3373 048-725-2971 s172500@city.ageo.lg.jp
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	家庭児童相談	(土)(日)祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~16:00
不動産相談 事前予約	不動産の売買・賃貸など	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
行政相談 事前予約	国の行政事務についての要望や苦情	子育て・ひきこもり相談 事前予約	(土)(日)祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~16:00 (1回の相談は50分)
住宅増改築・修繕相談 事前予約	住宅の増改築・修繕	ヤングケアラー相談	(土)(日)祝を除く毎日 9:00~17:00
土地家屋調査士相談 事前予約	土地境界調査・測量・分筆・合筆・地目変更や建物の表示に関する登記など	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
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か月前から受け付けます。受付開始日が、(土)(日)祝などに当たる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	少年相談	(土)(日)祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~16:00
女性のための相談 事前予約	毎週水(祝を除く) 10:00~12:00 13:00~15:00 (1回の相談は45分)	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
女性のための法律相談 事前予約	17日火 13:00~16:00 (1回の相談は30分)	いじめ相談	(土)(日)祝を除く毎日 10:00~17:00
女性の悩み電話相談	性的な被害、家庭の状況など	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
DV電話相談	配偶者からの暴力(ドムスティック・バイオレンス)に関する相談(性別不問)	就学相談 事前予約	(土)(日)祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~17:00 (予約受け付けは16:30まで)
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	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)
人権相談	24日火 10:00~12:00 13:00~15:00	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
差別、いじめ、ハラスメント、女性・子ども・性的な少数者(LGBTQ)などの人権問題	048-775-5117 048-778-5112 s209500@city.ageo.lg.jp	内職相談 事前予約	(土)(日)祝を除く毎日 9:00~17:00 (12:00~13:00を除く)
ところ 市役所7階大会議室	048-775-0801(相談専用電話)	ところ 商工課(プラザ22内)	048-777-4441
消費生活相談(事業者は除く)	(土)(日)祝を除く毎日 10:00~12:00 13:00~16:00	一般職業相談	(土)(日)祝を除く毎日 10:00~17:00
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	048-775-0800 048-776-4600 s252000@city.ageo.lg.jp	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
心配ごと相談	(土)(日)祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~17:00	国民年金相談	(土)(日)祝を除く毎日 9:00~12:00 13:00~16:00
家庭内の悩み事、生活上の困り事、介護など	048-773-7155 048-772-8647	ところ 保険年金課(市役所1階)	048-775-5137 048-775-9827 s205500@city.ageo.lg.jp
暴力追放相談 事前予約	(土)(日)祝を除く毎日 8:30~12:00 13:00~17:00		
暴力団対策の相談	048-775-5138 048-775-9927 s209000@city.ageo.lg.jp		

**English****英語****Filing Municipal Tax・Prefectural Tax Returns**

Municipal tax・prefectural tax returns will be accepted for filing from February 16 (Mon) through March 16 (Mon). By the end of January, tax return forms will be sent out to those who filed a municipal tax・prefectural tax return in the previous year. Forms are available at Shiminzei-ka and City Hall branch offices. They can be downloaded from the Ageo City website as well. You can file a tax return by sending the completed form to Shiminzei-ka by post, by dropping it at the acceptance box located at Shiminzei-ka, or by filing a return at the office which will be temporarily set up for each area. If you file a final tax return, you don't need to file the municipal tax・prefectural tax return in principle. → Shiminzei-ka Tel 048-775-5131 / Fax 048-775-9846

National Pension

All residents of Japan, regardless of nationality, are required to join the National Pension System (Type 1 insured) when they turn 20 years old, with the exception of company employees, public servants and their dependent spouses. You don't need to go through any procedures to join the National Pension System. Within approximately two weeks of your 20th birthday, the Japan Pension Service will send you the "Notice for Enrollment in the National Pension System" via postal mail. If you don't receive the notice, you must complete the enrollment procedures yourself. The monthly contribution amount is 17,510 yen (for the fiscal year of 2025). If you contribute an additional 400 yen each month, you will receive greater benefits in the future. To receive those benefits, the additional contribution must be paid from the same month you express the wish to make the increased contribution. If you are unable to make your payments for financial reasons, you are advised to apply for the "Special Payment Program for Students," the "Exemption Program" or the "Payment Grace Program." Please contact Hoken-nenkin-ka for consultation. → 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****Declaração Imposto Municipal e Provincial**

As declarações de imposto de renda e imposto municipal serão aceitas no período de 16 (2ª feira) de fevereiro à 16 (2ª feira) de março. Para aqueles que fizeram a declaração de seu imposto no ano base anterior, o formulário deste ano será enviado até final de janeiro. Se precisar, os formulários estarão disponíveis na prefeitura (2º andar, Setor de Impostos), postos regionais e sucursais da prefeitura ou fazer download através do home page da prefeitura. As declarações poderão ser entregues via correio, na caixa de coleta instalada no Setor de Impostos ou fazendo sua declaração

em local montado na cidade. Para aqueles que fizerem a Declaração Fiscal sobre seus Rendimentos, não haverá necessidade da declaração do imposto residencial. → SHIMINZEI KA Tel 048-775-5131 / Fax 048-775-9846

Plano Nacional de Aposentadoria

Todas as pessoas residentes no Japão, acima de 20 anos, independente de sua nacionalidade, excetuando-se trabalhador em firma, funcionário público ou dependente de cônjuge, devem inscrever-se no Plano de Pensão Nacional (categoria 1). Para aqueles que completarem 20 anos, o escritório do Serviço de Pensão do Japão enviará via correio dentro de aproximadamente 2 semanas, notificação do número da pensão básica e o carnê de pagamento de suas contribuições. Mesmo que complete 20 anos e o "Aviso de Inscrição na Pensão Nacional" não chegue em suas mãos, será necessário realizar trâmite de inscrição junto ao órgão da Pensão Nacional. O valor da taxa mensal da Pensão Nacional é de ¥17,510 (base ano fiscal 2025). Existe também um sistema que permite aumentar o valor da sua futura pensão através da adição de um prêmio de seguro adicional (400 ienes). Este prêmio de seguro adicional será pago a partir do mês em que o solicitar. Aquelas que encontram dificuldade para pagamento de suas contribuições existem algumas alternativas utilizando o "Sistema de pagamento especial para estudantes", "Sistema de isenção de pagamento" e/ou "Sistema de suspensão de pagamento". Para se beneficiar de alguns desses sistemas, fazer consulta.

→ HOKEN NENKIN KA (Seção Seguro/Pensão) 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 encontradas informações gerais do cotidiano e eventos de nossa cidade. Ver o site da prefeitura de Ageo.

Español**スペイン語****Declaración de impuestos municipales y prefecturales**

El período para presentar la declaración de impuestos municipales y prefecturales es del 16 de febrero (lunes) al 16 de marzo (lunes). A las personas que presentaron la declaración el año anterior, se les enviará el formulario antes de finales de enero. Además, puede obtener el formulario en la Sección de Impuestos Municipales (2º piso del Ayuntamiento), en las sucursales u oficinas de atención pública, o descargarlo desde el sitio web de la ciudad.

Formas de presentar la declaración: ① Enviar por correo a la Sección de Impuestos Municipales. ② Depositarla en la caja de recepción ubicada en la misma sección. ③ Presentarla en los lugares habilitados dentro de la ciudad.

Nota: Las personas que ya hayan presentado la declaración del impuesto sobre la renta, en principio, no necesitan presentar la declaración de los impuestos municipales y prefecturales.

Contacto: Sección de Impuestos Municipales (〒362-8501 Honcho 3-1-1)
Tel 048-775-5131 / Fax 048-775-9846

Pensión Nacional

Todas las personas que residen en Japón, independientemente de su nacionalidad, deben inscribirse en la Pensión Nacional (Asegurado de Categoría 1) al cumplir los 20 años, a menos que sean empleados de una empresa, funcionarios públicos o cónyuges dependientes de estos. No es necesario realizar un trámite de inscripción, ya que en un plazo de aproximadamente dos semanas después de cumplir los 20 años, la Organización de Pensiones de Japón enviará por correo "Notificación de Inscripción en la Pensión Nacional". En caso de que no lo reciba, será necesario realizar el trámite de afiliación al Seguro Nacional de Pensiones. La prima mensual es de 17,510 yenes (año fiscal 2025). Existe también un sistema que le permite aumentar el monto de su futura pensión si añade la cuota adicional del seguro (400 yenes). Esta cuota adicional se paga a partir del mes en que usted lo solicite. Si tiene dificultades para realizar los pagos, puede consultar sobre los siguientes programas:

- El "Sistema Especial de Pago para Estudiantes"
- Sistema de exención
- Sistema de prórroga de pago

Contacto: Sección de Seguros y Pensiones 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****报名市民税・县民税**

市民税・县民税的申报受理期间为2月16日(星期一)~3月16日(星期一)。对去年度提出申告的人将于1月底之前邮寄市民税・县民税申报书。另外申报书备在市民税课,各支所・出张所。也可以从上尾市官方主页下载、印刷。提出申报书的方法如下:邮寄至市民税课或放入设在市民税课的受理箱及到市内各地区的申报会场直接办理申报。已经办完所得税确定申报的人原则上不需要申报市民税・县民税。

→ 市民税课 Tel 048-775-5131/Fax 048-775-9846

国民年金

居住在日本的所有的人,不论国籍,除了公司职员・公务员及被抚养的配偶者以外,凡是年满20岁者,必须加入国民年金(第1号保险者)。不需要加入手续,满20岁后大约2个星期以内会收到日本年金机构邮寄「加入国民年金的通知」。如果没有收到的人,需要加入手续。保险费为每月17,510日元(2025年度)。还有另加附加保险费(400日元)将来可以增加年金额的制度。附加保险费可以从办手续的月份开始缴纳。如果缴不了保险费时,可以利用「学生缴纳特例制度」、「免除制度」和「缴纳犹豫制度」。详细情况请询问。→ 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

市民协动推进课电话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)

外国人市民のための相談 (ハローコーナー)

外国人市民の生活情報の提供や相談など

①英語・スペイン語 ②中国語・スペイン語・ポルトガル語

※ベトナム語はメールで相談できます。

ところ 市民相談室(市役所第三別館1階)

市民協動推進課 048-775-4597 048-775-0007 s53000@city.ageo.lg.jp

外国人市民のための相談 (ハローコーナー)

外国人市民の生活情報の提供や相談など

①英語・スペイン語 ②中国語・スペイン語・ポルトガル語

※ベトナム語はメールで相談できます。

ところ 市民相談室(市役所第三別館1階)

市民協動推進課 048-775-4597 048-775-0007 s53000@city.ageo.lg.jp

外国人市民のための主な情報は、市ホームページ

「Multilingual(多言語情報)」

を利用してください。

市ホームページ

QR code linking to City of Ageo website

花咲く未来に心を込めて 上尾丸山公園アジサイ植樹会



心を込めて丁寧に植える子どもたち

11月13日、上尾丸山公園で平方北小学校6年生19人と菖山市長によるアジサイの植樹会が行われました。職人から植え方を教わり、こつをつかむと手際良く丁寧に作業を進め、30分で160本全ての苗木を植え終えました。作業を終えると「楽しかったので、もっと植えたかった」「花が咲いたらみんなと見に来たい」と満足した表情が見られました。

花咲く未来を思い浮かべながら、心を込めて植えたアジサイは、卒業を間近に控えた子どもたちにとって記念樹となりました。

初夏にはハナショウブとの競演で訪れる人を楽しませてくれることでしょう。



一斉にスタートするランナーたち

秋晴れの上尾を颯爽と駆け抜ける 上尾シティハーフマラソン

11月16日、秋晴れの下、上尾シティハーフマラソンが開催されました。毎年市内外から多くのランナーを迎えて、大きなにぎわいを見せ、上尾の秋の風物詩となっています。緊張感が漂う中、スタートの合図と共に、約6千人のランナーが一斉にスタートし、市内を颯爽と駆け抜けました。結果は、國學院大學の青木瑠都選手が大会記録を更新して優勝を飾り、記録にも記憶にも残る大会となりました。またキッキンジャーなどが出店する「あげお de マルシェ」が同時に開催され、ランナーだけでなく観戦者も楽しむ姿が見られました。

盲導犬と歩いて深める障害への理解 大石分館りんごの棚オープン企画「アイマスクでアイメイト(盲導犬)と歩こう！」



盲導犬候補犬と歩行体験をする参加者

11月22日、大石分館りんごの棚オープン企画「アイマスクでアイメイト(盲導犬)と歩こう！」が開催され、市内の小学生が参加しました。盲導犬の訓練内容や視覚障害者への案内方法について学んだ後、アイマスクを着けて分館内を盲導犬候補犬と歩きました。参加者からは「目隠しして歩いたのに普段と同じ速度で歩けた」「人を避けるために急に曲がったので怖かった」といった声が上がり、初めての体験に驚いていました。

今回の体験が障害への理解を深め、困っている人に手を差し伸べられる優しい気持ちの芽生えにつながることを期待しています。

丸を表現し優勝を目指す 埼玉上尾メディックス イメージシートお披露目式



リニューアルしたイメージシートと埼玉上尾メディックスの皆さん

11月13日に「埼玉上尾メディックスイメージシートお披露目式」が行われました。埼玉上尾メディックス後援会により市役所本庁舎1階壁面のイメージシートがリニューアルされました。内瀬戸キャプテンは「すてきなイメージシートをありがとうございます。選手、スタッフ、選手全員や大久保監督、アルされたことに伴うもので、選手全員や大久保監督、(株)埼玉上尾メディックス山崎さんの『一丸』を表現し、優勝を目指して頑張ります」とリーグへの意気込みを語りました。埼玉上尾メディックスの今後の活躍から目が離せません。

◆環境保全のため、市内の公共施設へのお出掛けは市内循環バス「ぐるっとくん」をご利用ください。市ホームページ

◆上尾市のソーシャルメディアをご利用ください。市ホームページ

本紙は、再生紙を使用しております。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。