

▲東の間のひととき。宮本さんが微笑む。薄日の中で仏像も微笑み返しているようだ。



●みやもと・じけい

1943年茨城県生まれ。本名・輝昭。1953年、父親の仕事の関係で上尾市へ。現在は、上尾市上にある自宅に工房(慈慶庵)を構え、仏像制作に取り組んでいる。銀行マンだった宮本さんが仏像彫刻に関心をもったのは、39歳のとき。何気なく立ち寄った都内の百貨店で、松久朋琳・著「仏像彫刻のすすめ」という本を手にとったのがきっかけだった。軽い気持ちで始めたものの、思うように彫れない。そこで、仏師・皆川開慶氏に弟子入りし、師が主宰する所沢の仏像彫刻教室で本格的に修業を開始した。「このままサラリーマンで人生を終わりたいくない」と、51歳で退職。以来、仏像彫刻一筋で「第二の人生」を謳歌している。宮本さんは現在、地元・上尾市(上尾木彫り会)と小川町、木曾・上松町の3カ所で仏像彫刻教室を開いている。9月30日から10月1日まで、上尾市コミュニティセンターで開催される「コミセンサークル作品展」に上尾木彫り会の作品を出展。10月28日の平方東市民講座では仏像彫刻の体験教室を開催する(体験教室の詳細は、広報「あげお」をご参照ください)。来年夏には、3教室合同による展示会を小川町・埼玉伝統工芸会館で開催予定。
URL→ <http://members.goo.ne.jp/home/jikei1027>

ここに人あり

仏像彫刻は“究極の生涯学習”

仏像彫刻師 宮本 慈慶さん

「仏像彫刻といっても、宗教とは関係ありませんし、難しく構えることはないんですよ。上達の秘訣は、木を好きになることです」

仏像彫刻師として“第二の人生”を歩み始めてから数年後。宮本さんは彫刻材料に最適の天然ヒノキを求めて各地を訪ね歩き、たどり着いたのが、森林浴の発祥地、赤沢自然休養林で知られる木曾・上松町でした。

「赤沢の天然ヒノキは、柾目も細かく、彫刻刀から伝わってくる刃あたり

がいいんです。『日本の香り百選』に選ばれるほど、香りもいい。もう、ほかの木では彫れないですね」

木を好きになる——それは、宮本さん自身が体感した奥義なのかもしれません。上松町の天然ヒノキに魅せられたのです。ホームページで檜塾慈慶(ひのきのじけい)と自称するのも、そうした思いの表われでしょう。

「無我の境地とまではいきませんが、木と向き合い、一生懸命に彫っていると時間を忘れてしまいます。

仏像彫刻は奥深い趣味。“究極の生涯学習”だと思っています。80歳で始めた方もいらっしゃいますが、完成した作品を手を欣喜雀躍されます。究極の生涯学習で、生涯現役!それが、私のモットーなんです」

天然ヒノキの美しさを生かして、できるだけ彩色しないのが慈慶流。無垢の天然ヒノキに触れ、その芳香に包まれると、人の心も癒され、生まれたての幼子のような、無垢の状態に戻れるのかもしれません。

夏期講習会
次の目標に向かって学力チャージ!
合格力No1を体感する夏

小1~中3 英語・算数・数学
国語・理科・社会

埼玉英スクールの授業が初めての方は

講習会 小学生1科目2100円で体験
4日間 中学生3科目6300円 できます。

この春 難関校合格の山崎さん
「夏にがんばった自信が
結びついたと思っております」

英検 準2級 漢検 準2級 数検 準2級

山崎 絵菜さん
大石南中
お茶の水女子大附属高等学校
慶應義塾女子高等学校
豊島岡女子学園高等学校

1. 北辰テスト直前! 偏差値アップ講座
中3 理科社会特訓 8月30日(水)

- 1日で、テスト+解説授業
- 北辰テスト範囲を徹底分析

2. 中学受験・高校受験 夏期合宿

- 志賀高原のホテルで5日間集中授業
- 集団授業+個別指導で確実に学力アップ

※詳しくは最寄の校舎にお問い合わせください。

英検道場で秋に合格

英検合格道場「合格保証付!」
2級コース・準2級コース

4日間24時間の怒涛の英語特訓。
日本人+外国人のペア責任指導で10月の英検に絶対合格!

8月28日(月) 高田祥佳さん 桶川中3年
29日(火) 桶川西口校(進学教室)と
9月10日(日) サイエ・インターナショナル桶川校(英会話)に在籍。
17日(日) お母様の談
埼玉英スクールさんのおかげで小4で英検3級、小6で英検準2級に合格できました。特に2次面接対策はマンツーマンで指導していただきありがとうございました。英検2級もよろしくお願ひ致します。

信頼と安心の 正社員講師90%以上

埼玉県公立高校「合格力」ランキング3年連続第1位 2006/4/16号 読売新聞社発行 読売ウィークリー掲載

埼玉英スクール お問い合わせ・資料請求は

0120-74-9313 ホームページからも資料請求ができます
<http://www.saiei.net>

アイデアの時代...あなたもチャレンジしてみませんか

アイデアの時代を迎え、知的財産権への関心も年々高まっています。国も2002年に知的財産立国を宣言、知的財産戦略本部を設置し知的財産基本法も制定されました。これは発明・創作を尊重するという国の方向を明らかにし、ものづくりに加えて、技術・デザイン・ブランド・音楽等の価値ある無形資産の創造を経済活動の基盤に据えることで、日本経済・社会の新たな発展を図ろうとするものです。さらにこの6月には、約370項目からなる知財推進計画2006を決定し世界最先端の知財立国の実現に向けて取り組んでいます。上尾

商工会議所でも十数年前からアイデアによる街の活性化に取り組んでいます。今回の推進計画にも盛り込まれた“知財駆け込み寺”として中小企業者の相談窓口機能の一翼も担っています。

発明・アイデアという難しく捉えがちですが、どうしたらより便利になるか、解決できるかといった問題意識を持っていれば誰にでも出来ることで、考え方も前向きになります。今や頭の運動ブーム、もう一歩進めて、あなたのアイデアで身近なところからチャレンジしてみませんか!

あなたの身近なアイデアを募集!! 第9回 アイデアグランプリINあげお

毎日の生活の中で、このようなものがあれば便利なのに...と思うことはありませんか?難しい技術や専門的知識を持たなくてもアイデアひとつで解決できることが身の回りにはたくさんあります。そしてそのアイデアが形となって世の中に役立つとすれば、何と素晴らしいことでしょう。アイデアグランプリINあげおは、皆さんの日常生活での創意工夫やアイデアを広く募集するものです。商品化を目指して、街の発明家の皆さんのたくさんの応募をお待ちしています。



▲毎回多くの人で賑わう展示会場

◆募集するアイデア

テーマは「日常生活でこのようなものがあれば便利!」と思う商品化可能なアイデアで、家庭用品、文具、衣料、レジャー、健康、防災、福祉など身の回り品のアイデアを幅広く募集します。尚、第1次審査を通った場合は2次審査での展示用の試作品(アイデアの概要が見た目でわかるものでも可)を提出いただけるものに限りです。

◆応募方法

所定の応募用紙にてご応募ください。応募は無料で、1人何点でもどなたでも応募できます。用紙は商工

会議所窓口、または返信用封筒に80円切手を貼付し同封の上、上尾商工会議所までご請求ください。応募要領及び用紙は、上尾商工会議所ホームページからもダウンロードできます。(http://www.ageocci.or.jp)

◆締切

9月30日(土) 消印分まで

◆審査

主催者、(社)発明学会、専門家等により書類による第1次審査を行います。第1次審査通過作品は、11月11日(土)・12日(日)に上尾市民体育館で開催するあげお工業フェアで試作品を展示します。第2次審査は、展示会場での来場者による一般投票も参考にグランプリ、準グランプリ、優秀賞等を決定し、賞状・賞金を贈呈します。

◆申込・問合せ

〒362-8703 上尾市上尾村750
上尾商工会議所「アイデアグランプリ」係 TEL:773-3111

◆主催

上尾商工会議所
上尾アイデアクラブ
上尾レディースアイデアクラブ

◆後援

社団法人発明学会

新しい高校の校名を募集します!

上尾沼南高校と上尾東高校が統合して、平成20年4月に開校する新しい学校にふさわしい校名のアイデアを募集します。上尾新校(仮称)は、現在の上尾沼南高校の場所に設置される全日制・普通科・単位制の新しいタイプの高校です。地元に来る新しい学校の名付け親になってみませんか。

◆募集期間

8月1日~9月30日

◆応募方法

新校名のアイデアは、郵送・FAXまたは電子メールにて応募してください。応募にあたっては、新校名及びその理由(なるべく詳しく)・住所・氏名及び「上尾新校」と明記してください。※県内で6校の校名を募集していますので、応募の際には必ず「上尾新校」と入れてください。

◆宛先・お問合せ

埼玉県教育局高校改革推進室
〒330-9301
さいたま市浦和区高砂3-15-1
TEL 830-6902 FAX 833-0497
E-mail a6901@pref.saitama.lg.jp

◆特長

- ・生徒一人一人の面倒を良く見て、学ぶ楽しさのできる自信を与える学校です。
- ・習熟度別・少人数指導などにより、ていねいな学習指導を行い、わかる授業を徹底します。
- ・特色ある講座の開講や充実したコンピュータ設備によるITを活用した授業により、生徒の興味・関心を高める教育を実施します。
- ・不登校傾向の生徒でも、登校しながら学び続けられる充実した教育相談体制と新たな個別学習支援システムを構築します。
- ・周辺には原市沼、原市沼川があり、水辺や雑木林にはたくさんの野鳥が生息し豊かな自然に恵まれた学習環境です。



あだち 内科クリニック
院長 足立 喬子
●診療時間
AM.9:30~PM.1:00 PM.3:00~PM.7:00
土曜 PM.9:30~PM.1:00
●休診日
木曜・日曜・祝日
TEL 048-771-3322
上尾駅東口 アリコペール上尾サロン館1F
http://www.citydo.com/sp/048-771-3322

JULIAN HOUSE ENGLISH SCHOOL 実用的な英語教室 ジュリアンハウス
8月 夏期特別講習募集中 (8/15~17 18,000円)
60分 週一回・月3回レッスン
月・水・木・土曜日(時間相談応じます)
個人9,000円 グループ6,000円 入会金2,000円
※時々レッスンを兼ねてバーベキューパーティあります
教師 ロビンピアソン
048-726-1223 携帯 090-2658-1111 上尾市小泉84-26 P有り

思い出を刻む一品です ●●●総合記章販売●●●
トロフィー/カップ/楯/メダル
各種イベント記念や企業、団体の周年記念にオリジナルアクセサリを! キーホルダー・ストラップ・バッジ・タイピン・名札のご用命も承ります。
ビクトリー記章
●営業時間...8:00~18:00
●定休日...土・日・祝日
●上尾市小敷谷72-3
TEL FAX 048-726-7778
http://victory-kisyou.com

夏の贈り物に!!
とろろてん 180円
あんみつ 370円
菓匠 つまも
上尾市柏座1-10-6
営業時間:9~19時(日曜定休)
TEL:FAX775-7805
http://www2.tba.t-com.ne.jp/tsukumo

食べたい、飲みたい時が一杯タイム
味自慢です **24** 時間営業中
食彩屋 **一源**
上尾店 上尾市柏座1-13-20
TEL 048-777-1105

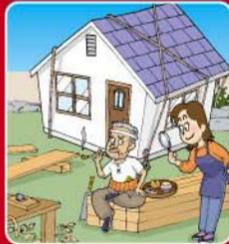
女性専用 **岩盤温浴 癒心館**
90分 **2,200円**
入浴セット貸出料が含まれます。
(浴衣・バスタオル・タオル・敷きタオル) お得な回数券もございます。
発汗作用の促進
血液サラサラ
美肌効果
免疫力の向上
疲労回復
ストレス解消
ご予約は048-778-3316まで
受付時間10:00~19:00

LIBRO館 年中無休 24時間営業
COMIC BUSTIE?
コミック インターネット カラオケ
コミックバスター北上尾店 リブロ館
http://www.verdeland.jp/
コミックは充実の25,000冊。週刊誌、月刊誌、情報誌も充実。
フリードリンク制、フードも充実、マッサージチェアでリラクセス。
カラオケルームもあります。
上尾市中妻3-11-2(パチンコ遊人館の2F) TEL.048-777-3277

住まいのリフォーム

シリーズ② 屋根のお手入れ

～家は屋根から年を取る～



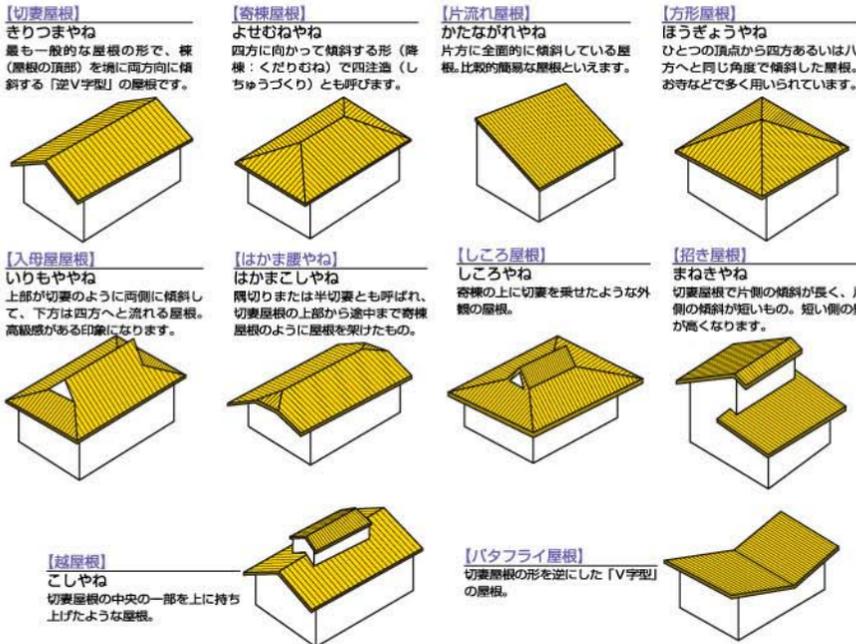
これから夕立や台風などの豪雨の多い季節がやってきます。この季節に心配なのが雨漏りです。雨漏りは日本建築・2×4・鉄骨・鉄筋コンクリート、どの建物にとっても最大の敵です。家財道具の水害はもちろんのこと、木材の腐食や漏電による火災など様々な被害をもたらします。雨漏りが生じた時は、すみやかに専門の業者に相談しましょう。

《屋根の役割と重要性》

家を形づくる上で、最も重要な3大要素とは、『屋根』・『外壁』・『基礎』と言われています。この3つのどれかが欠けても家は出来上がりません。とりわけ屋根は「雨露を凌ぐ」ことを第一の条件とし、雪・風・熱・地震などの被害から家や住む人を守っています。

《屋根の形》

屋根には色々な形があります。代表的な屋根の形を簡単に紹介します。



《屋根材の種類》

【粘土瓦】 粘土を成形し、高温（1100℃以上）で焼き上げて製造します。焼き方の違いによってジャンル分けします。「釉薬瓦」あるいは「陶器瓦」と呼ばれる瓦は、その名の通り、瓦の表面に釉薬をかけて多彩なカラーを生み出します。「いぶし瓦」は焼いている最終段階で瓦をいぶし、表面に炭素を主成分とする皮膜を作ることからこの名前があります。「無釉薬瓦」は釉薬を使わずに焼き上げるもので、生地に粘土以外の物質をまぜる練り込み方法や、自然な変化を追求した窯変瓦などがあります。また塩を使って表面を独特の赤褐色に焼き上げる「塩焼瓦」もあります。重量は1㎡あたり約50kgと重いです。

【セメント瓦】 繊維を混入せず、セメントを主成分にして硬質細骨材で作ったモルタルに表面塗装（加工）して作った瓦です。コンクリート瓦と呼ぶこともあります。粘土瓦よりやや耐久性は劣り、重量は1㎡あたり約40kgです。

【スレート瓦】 最近の建売住宅によく見かけられます。セメントを主原料に薄く成形し板状にしたもの。4～5年前まではセメントと石綿で作られたカラーベストとかコロニアル名で非常に多く使われていた屋根材です。最近では健康・エコロジー問題から石綿を使用しないように開発されています。重量は1㎡あたり約20kgです。

【金属瓦】 金属製の屋根の総称です。伝統的なものとしては銅板葺きがあり、昭和30年ごろはトタンが多く使われていましたが、いまではカラー鉄板やガルバリウム鋼板、アルミニウム板をはじめ、防錆やデザイン性に配慮された新しい素材がよく使われています。金属瓦の最大の特徴は「軽さ」です。重量は1㎡あたり約20kg、アルミニウム板ならわずか10kgです。

《粘土（陶器）瓦屋根のチェックポイント》

- 天井・押入れ・壁などに雨染みがある**
室内だけでなく、屋根の軒先天井にも雨染みがないか確認しましょう。
- 瓦の色褪せ**
瓦表面の防水が切れている証拠です。ひどくなると冬の寒い時期に凍害症状を起こし、瓦が爆裂して割れにつながる事があります。
- 漆喰の変色・剥がれ**
漆喰の塗ってある部分は瓦のつなぎ目や壁との接合部などで、雨が入り込まない様に

粘土でふさぐ必要がある部分です。漆喰はその粘土が雨水で流れない様にすの物の物です。粘土が無くなれば隙間が開き、当然雨水が入ります。

- 瓦のズレ**
瓦は「役物」と呼ばれる端の瓦以外は「桟木」という木に引っ掛けているだけです。施工の状態が悪い場合や瓦自体が傷み、変形が原因でズレたりする場合があります。瓦がズレるのには必ず原因があります。まずはズレの原因

が何なのか専門業者で調べてもらいましょう。瓦のズレは、まっすぐではなく斜め45度からみた瓦のラインで分かります。ラインが歪んでいたらズレが発生している証拠です。

- 結線の切れ**
棟や端の部分などは針金で瓦を固定します。その針金が切れると当然瓦は動きます。地震や強風などで瓦が飛散し、人に怪我を負わせたり、物を壊したりする前に対処しましょう。
- 谷の錆**
谷とは屋根の雨水が集まる場所で家の形が凸凹している屋根には必ずあります。雨水が

集まるので豪雨の時などは川の様に流れます。谷には鉄製の物と銅製の物があります。鉄製の物は定期的に塗装をしなければすぐに錆びてしまいます。銅製の物は本来、穴があく事は無いのですが、最近では酸性雨の影響で穴があく場合があります。谷部での雨漏りはひどい雨漏りにつながる事が多いので注意が必要です。

※屋根材質によってチェックポイントは様々なので、専門業者に点検してもらう事をおすすめします。

資料作成：上尾興業株式会社 一級建築士 加藤佳孝

8月 お盆です 地方発送のご予約 お早目に

プリザーブドコーナー新設
オリジナルをいつでもお求めいただけます。¥1,050～より

花の店ポニータ **BONITA** 上尾村978-3
TEL/FAX 776-8739
URL: http://www.ta.biglobe.ne.jp/~bonita2/

サマーセール 8/4(金)～10(木) 20～70%OFF
夏期休業 8/20(日)～8/24(木)

信州蕎麦・宴席料理 **信濃路**

従業員募集 ご法事・ご会席承ります (4～80名様)
※詳細はお問い合わせください。 営業時間 10:30～22:00 月曜定休
上尾市原市3167-1 (さいたま線橋線沿線) TEL.721-3232

60分間の奇跡・シワ取り
5年後・10年後も不安なく美しくいたい貴女、一目瞭然の効果。

究極の若返り エナジーリフト体験 通常価格1回15,000円が **1回 5,000円**

肌がピンッとひびでシワがなくなりました。スゴイアナウンサー 48歳

美顔・痩身・脱毛。詳しくはお電話でご予約を!! 営業時間 AM10:00～PM7:00迄(月曜日定休)
クリニカルビューティー三井 **048-728-0858**
〒363-0006 埼玉県桶川市倉田2275 http://www.ageonet.jp/shop.php?no=467

1時間1,260円 P検認定試験会場

パソコン・インターネット入門講座
http://www.wakarutodekiru.com

- ★電源の入れ方から検定合格まで親切、丁寧に指導
- ★完全個別学習なので、超初心者も安心
- ★好きな曜日、時間、受講コースを選べる
- ★当日の予約変更、追加OK、次月への予約変更もOK
- ★自分のノートパソコンの持ち込みもできます
- ★資格取得講座も充実、P検、MOS試験 (MOS)
- ★最新の講座内容 (インターネットで銀行・株取引等)
- ★98、Me講座も完備 ★Yahoo認定講座 (NET検定) スタート
- ★タッチタイピングやインターネットの練習はパソコン無料開放
- ★全国最大の教室 (600教室、生徒数5万人)
- ★土曜、日曜も開講してます ★入金無料キャンペーン

8月の教室見学会(於、わかるとできる上尾校)

日付	1部	2部	3部	4部
8月 3日(木)	午前11～12	午後1～2	午後3～4	午後6～8
8月 5日(土)	午前11～12	午後1～2	午後3～4	-
8月24日(木)	午前11～12	午後1～2	午後3～4	午後6～8
8月26日(土)	午前11～12	午後1～2	午後3～4	-

パソコン教室 **わかるとできる上尾校**
上尾市宮本町9-8 村田ビル2階(スーパーイセム道路向)
TEL: 776-0770

受賞 モデルルームいつでも見学できます

環境大臣賞受賞 愛・地球賞受賞

特許工法 **GEO POWER SYSTEM**

地熱の家
埼玉体感ハウス

地球温暖化防止 CO2削減住宅

地熱利用注文住宅の企画・設計・施工 上尾市日の出3-3-20
株式会社ムサシノ建設 048-772-7123
http://www.ii-ie.net/~musasino/

スーパーポストイン おかげさまで月間配達実績 **300** 万部達成!

定期ポストイン **3.5円** (折り別30銭)
一緒に配ればさらにお得 同時ポストイン **2.8円** (一度に3枚までしか配りません) 一業者一社制

こんな時代だからこそ **より安く!より確実に!より早く!** を実現しました

2円80銭より、一件一件大切にポストイン。クライアントのメッセージを確実にお届け致します。

ポストインスタッフ募集!! 空いた時間を有効利用
資格：25～60歳位迄のまじめな男女 ※誰でも出来る簡単な作業です
給与：出来高制 (委細面談) ※中高年・主婦の方、大歓迎です
勤務：①契約社員 ②請負 (稼働日数は自由に選べます)

総合広告代理店/お気軽にお問い合わせ下さい
SLS(有) 埼玉ロジスティクス TEL 048-726-9240
〒362-0059 埼玉県上尾市平方1328 FAX 048-726-9241

読者登場 行ってきました 「上尾商工会議所女性会 親睦旅行（新潟県）」

高須賀 佳子さん

(株)高須賀製作所 常務取締役
上尾商工会議所女性会会長

上尾商工会議所女性会では毎年恒例の親睦旅行を今年は埼玉県商工会議所女性会連合会創立20周年記念旅行と合わせて実施し、7月4日から5日にかけて、新潟に行ってきました。



最初の視察先として、2004年の新潟県中越地震で大きな被害を受けた新潟県魚沼の災害復旧現場を訪ねました。地元の方のお話では、当時は地鳴り・縦揺れ・横揺れなど何十回も揺れたとのこと。防ぎようのない天災の凄さだと感じました。地震から2年を経過し、地割れした道路を直している現場を見学しましたがとても驚きました。まだまだたくさん大変な事があるかと思いますが応援していきたいと思えます。

次に新潟県商工会議所女性会を表敬訪問しました。大勢のメンバーの皆さんにバスの到着をお待ちいただき、全員で写真撮影をしました。短い時間ではありましたが、お互いの事業内容を報告したり、各テーブルに分かれて意

見交換をすることができました。また“朱鷺メッセ”内の施設を見学させていただき、展望室では新潟市内が一望できとても素晴らしい眺めでした。



懇親会でも大変和やかな雰囲気のもと県内各地の皆さんと交流することができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。創立20周年記念ということでたくさんの方々に参加していただき、とても嬉しく思いました。

翌日は各会ごとに行動し、上尾商工会議所女性会の親睦旅行はバスの車中から野生のサルに出会ったり、寺泊で新鮮なお魚を買ったりしました。生憎の雨で当初予定していたアルプの里の Gondola が停止となり、止む無く予定を変更して雪蔵館を見学、アルコール度43%というお酒を試飲したりしました。バスの中でも楽しく親睦を深めながら帰路に着きました。



高森先生の健康メモ

上尾中央総合病院 消化器科
副科長 高森 頼雪

肝臓がん——末期になるまで自覚症状なし!?

肝臓は、人間の身体の中で一番大きな臓器で、胆汁の生成、栄養素の貯蔵と加工、解毒作用、造血・血液量の調整など、とても重要な働きを司っています。予備能力が大きく、機能障害が起こっても末期(肝不全)になるまでほとんど自覚症状が出ないため、“沈黙の臓器”といわれます。ほかのがんと同様、肝臓がん(肝細胞がん)においても、早期発見・早期治療が重要になってきます。

肝臓が正常に機能しているかどうかは、血液検査である程度判断することはできますが、肝臓がんを早期発見するためには充分とは言い切れません。超音波検査やCT検査などによる画像診断が有効とされ、検査

的に画像診断を受ける必要があります。

早期治療では、手術および局所療法が可能です。手術および局所療法における5年生存率は60~70%、肝動脈塞栓術の場合は20%とされ、早期発見・早期治療を怠ると命取りになりかねません。また、1度発症すると、肝臓内の別の場所に多発する傾向があるため、一生を通じて継続的な治療が必要となってきます。ウイルス性肝炎(おもにC型肝炎)→肝硬変→肝臓がんへと移行する危険性が高いので、年に1回、基本健診や人間ドックを受診しましょう。同時に、C型肝炎検査を行なうとより安心といえるでしょう。

技術の向上により、初期段階の小さながんも発見することができます。肝臓がんは、B型・C型肝炎(ウイルス性肝炎)、肝硬変から発症・併発するケースが多いため、既往症のある人は3カ月から半年に1度、定

8月の「すこやか教室」

- 日時：8月12日(土) 午後3時~4時
 - 場所：上尾中央総合病院 4階講義室
 - 内容：「肝細胞がんの診断と治療」
 - 講師：消化器科 副科長 高森頼雪
 - 問合せ先：総務課 TEL.773-1112
- 上尾中央総合病院では、病気についての理解を深め、予防を図るための「すこやか教室」を毎月開催しています。講演後の質問コーナーでは講師に相談ができます。参加費は無料ですので、ぜひお役立てください。

少年非行防止!

この様な変化に気づいたらいち早く対応しましょう。

帰宅が遅くなった
服装が派手になった
家族を避ける
言葉遣いが悪い



深夜は1かい
薬物乱用
性犯罪などの被害
家出

非行に走るだけでなく被害者にもなります。

夏は、心身ともに開放的になります。特に夏休みを迎えた少年たちを、非行に走らせないよう地域で見守りましょう。

上尾警察署・上尾地方防犯協会

上尾グリーンテニスクラブ

ジュニア
夏休み 特別スクール
8/7(月)~10(木)
12,600円

ドリンク付(期間中) + 記念品贈呈

まずはお電話を...
048-774-9356
〒362-0013 上尾市上尾村1398

満たせスポーツ心

夏のカーニスタフェア 8月10日(木)~8月20日(日)
11:00~15:00(ラストオーダー14:30)

期間限定カーニを使った贅沢パスタ5種類...¥1,000
人気ランキングベスト5パスタ...¥850
自家製手ごねハンバーグステーキ他...¥800~

※ソフトドリンクバー付 ※期間中のみサラダバー付
ご予約による少人数のパーティも承ります。
(料理¥2,000~, フリードリンク¥1,000~)

ジョリーテーブル
Restaurant **Jolly Table** 上尾駅東口徒歩1分/上尾東武ホテル3階
048-771-6711

寝ている時・仕事中に 足がつって 痛~い!
クーラーで冷えて 足・腰が 痛~い!

悩んでいないで、直ぐお電話下さい

等でお困りの方、直ぐ電話をしてお試しをしてみてください

健康アップを 応援します
20年の経験と実績

3~4週間無料でお貸しします
永久磁石&ゲルマニウムを利用した
ブレスレット&アンクレットです
6.5mmアンクレット 箱¥14,000 **¥9,000**

〒362-0075 埼玉県上尾市柏座2-9-21
ナエムラ TEL 048-771-2215 FAX 048-771-2256

さいたま水上公園前 葬儀式場
悲しみの時... あなたの街の **アザレア・ホール**

アザレアの会 会員募集 会費は入会時のみの**3,000円!!**

いずれの祭壇一式価格... **30% OFF** 即使用可

飛天式場273,000円を19,1100円で **プラス** 式場使用価格 **0円**
例 さらに安置室使用無料でご提供

入会資料ご請求 もしもの時は... オクヤミ
0120-65-0983

スタミナ餃子で夏バテ解消!
 ~わが家で手作り。おいしさも格別~
 餃子専門店「大将」代表 佐藤 勝彦さん

疲労回復、食欲増進に最強の組み合わせです

暑いですね。疲れやすく、食欲も減退気味。そんな夏バテ対策には、手作りのスタミナ餃子が一番です。餃子の具となる豚ひき肉には、「疲労回復のビタミン」といわれるビタミンB1がたっぷり。ニラやニンニク、タマネギに含まれる硫化アリルと一緒に摂るとビタミンB1の吸収率がアップします。しかも、ニラには目の疲れや肌荒れに効くビタミンAも豊富に含まれ、肉類と一緒に摂るのが効果的。また、キャベツに含まれるビタミンUには、胃の粘膜を保護し、潰瘍を防ぐ働きがあります。ニンニクに含まれるアリシンには殺菌作用もあり、食中毒の予防にも役立ちます。まさに、スタミナ満点の組み合わせなんです。お子さんも一緒に、わが家で餃子づくりを楽しんでください。ホットプレートでもおいしく焼けますので、ホームパーティにもおすすめです。

■材料 (4~5人分)

豚ひき肉200g、キャベツ1/4個、タマネギ1/2個、ニラ1/2束、ニンニク4片、餃子の皮(市販品)1袋

■作り方

- 1 タマネギ、ニラ、ニンニクはそれぞれみじん切りにする。キャベツはみじん切りにして、ボウルに入れて塩小さじ1を振りかけ、手でよくもんでから、ふきんなどで水気を絞る。
- 2 大きめのボウルに、ひき肉、キャベツ以外の野菜を全部入れて、脂がなじんで白っぽくなるまでよく練る。



③ ゴマ油、塩、コショウ、一味などの調味料を入れて下味を軽く付け、さらに混ぜる。最後にキャベツを加え、全体をよく混ぜ合わせる。

④ 餃子の皮を手に取り、ヘラやスプーンなどで③の具を適量取ってのせ、縁に水を付けて、ひだを付けながら破れないようにしっかりと閉じる。

⑤ フライパンを強火にかけ、充分に熱してから油を敷き、餃子を並べる。

⑥ 底面がキツネ色になったら、餃子の厚みの1/3くらいまでお湯を注ぎ、フタをして、お湯がなくなるまで弱火で蒸し焼きにする。

⑦ パチパチという音がしてきたら、焼き上がりのサイン。仕上げにゴマ油を少量回しかけ香り付けする。

※肉を練り込むときに背脂やラードを大さじ1加えると、焼き上がりもより本格的な味わいになります。水餃子にするときは、ひだを付けずにしっかりと閉じましょう。多めに作ったときは、ラップに包んで冷凍庫へ。1週間くらいは保存できます。

●取材協力/餃子専門店「大将」
 上尾市柏座3-10-31(東武バス「春日神社前」・けんちゃんバス「フィリアマンション」バス停すぐ側)
 TEL.048-776-0341

豚肉とニンニクは国産品を厳選。素材にこだわった自家製餃子は、「本場・宇都宮より旨い!」と遠方から食べにくる常連客もいるほど。焼き餃子200円、シタケ・チーズ・キノコ・スタミナ餃子各270円、エビ餃子350円、水餃子315円とうれしい価格。種類では野菜たっぷりの「大将特製ラーメン」850円や夏期限定の「冷やし中華」750円が人気です。味自慢の餃子は、すべて持ち帰りOK(2人前より)。ぜひ一度ご賞味ください。駐車場あり。(営業時間:11時30分~20時/ランチタイム11時30分~14時、火曜日休業<不定休>)

まだあるグルメあちかると!

上尾周辺には「こだわりの美味しい味」がたくさんあります。読者の皆さんにご紹介いたしますので、自薦他薦を問わず情報をお寄せください。

自家製粉手打ち蕎麦

石挽手打そば わかお

昨年9月に開店致しました。厳選した国内各産地のそばを当日使用する分だけ店内の石臼で自家製粉する、こだわりの手打ちそばが味わえます。そばつゆも化学調味料は一切使わず、3種類の削り節と羅臼昆布で丁寧にとったダシが自慢。お勤めは、辛味大根汁とそばつゆで味わう「わかお特製二味そば」800円。(写真)自慢の二八そばを2種類のつけ汁で味わえます。上尾丸山公園北口駐車場前という、緑の多く静かな場所です。本格手打ちそばをご賞味くださいませ。店内は座敷のお部屋と掘りごたつで構成され、ゆったりとくつろげます。



●住所/上尾市小敷谷331-3(丸山公園北口駐車場前) ●駐車場/有(14台)
 ●営業時間/11:00~16:00(LO15:30) 時間外は予約にて受付
 ●定休日/毎週水曜日、毎月第3火曜日 ●TEL 725-3367

今年の夏、さいたま水上公園 ハワイアンフードウォーターキューブ プール園内にオープン 地中海フードアイランズキューブ

さいたま水上公園プール園内にこの夏話題のホットスポットが誕生。上尾の焼肉屋 三宝苑グループが、9月3日までの夏の期間限定でリゾートを彷彿とさせる売店をオープン。創業30年、黒毛和牛専門店の本格料理が楽しめます。ココでしか食べることができない限定メニューもあり、今年の夏は、プールだけでなく、さいたま水上公園から目が離せない。今年の夏の思い出づくりはさいたま水上公園で決まり!



★ウォーターキューブ オススメメニュー		★アイランズキューブ オススメメニュー	
上尾水上公園限定 浮き輪カレー	500円	地中海野菜たっぷり ハートフルカレー	500円
カルビ、マヨチキン、ハンバーグ	各500円	ポロネーゼスパ	500円

(有)三宝苑グループ M'sキッチン
 ●営業時間/さいたま水上公園開園時間と同じ

自家製の本格手打ちうどん

田舎

足ふみにより独特のコシを持った本格手打ちうどんです。自家製の手打ちうどんをぜひご賞味下さい。下記の営業時間で出前の注文を承ります。出前のみとさせていただきますのでご了承ください。



- 田舎つけめん 550円 (一番人気です) 温かい肉野菜入りのつけです。
- 元気うどん 700円 冷たいうどんの上にピリ辛の野菜炒め。

●住所/上尾市弁財1-2-16 ●TEL 776-1244 ●定休日/木曜日
 ●営業時間/11:30~14:00 16:00~19:30 ●駐車場/無

キャンペーン料金 ミップスパソコンスクール 伊奈校
 ¥27,000 → ¥20,000
 入会金無料 80分×12回

超初心者の方もお気軽に 個人指導も承ります 資格取得まで指導します

はじめませんか
 中高年に人気のパソコンライフを楽しみませんか。デジタルカメラをやりたい。メールが得意な。ワードをやりたい。学びたいものだけを選んで自由にマイペースに学びます。1レッスン2人ですからじっくり丁寧に教えます。

伊奈町寿1-342 ☎048-728-5552
 ニュースタイル別荘裏より約6分
 授業時間 火~土(9:30~20:30) 日・月・祝休校
<http://members.jcom.home.ne.jp/mips-ina/>

見つけますあなたのお住まい。

不動産全般
 不動産 仲介
 売買 賃貸

税制 相続
 設計 増改築

誠実に真心で奉仕する。住まいの……
(有)日通ハウジング
 ☎(048)772-0588
 URL:<http://www.nittsuhousing.co.jp/>
 ●木曜定休 ●埼玉県上尾市浅間台4-12-2

炭火本手焼き 石川煎餅

全国観光土産品連盟認定
 彩の国優良ブランド品認定・上尾市観光協会推奨品

石川煎餅店
 ◆地方発送承ります上尾市愛宕1-15-1
 TEL FAX 048-771-0518

この夏 素敵なカクテルに出会ってませんか あなたにピッタリのカクテルをお作りします

★女性限定
 飲み放題プラン(150分) 2,100円(税込)
 その他各種メニューも取り揃えています。お問い合わせください。

人とお酒をつなぐ 癒しのくつろぎ空間
SHOT BAR CREW
 上尾市仲町1-7-8(横ビル1F) (上尾駅東口徒歩5分)
 営業時間 PM7:00~AM3:00
 定休日 日曜・祝日 779-0045

夏だ!! プールだ!!
 さいたま水上公園プールに この夏熱いホットスポットが誕生
9月3日までの期間限定で営業中

ハワイアンフード ウォーターキューブ

ハワイの一品です! 十筋らーめん ¥500
 アロハ~ロコモコ! ¥500
 ハンバーグ ¥300

地中海フード アイランズキューブ

ハワイの一品です! 十筋らーめん ¥500
 創業30年の味! カルビBOX ¥500
 フライドチキン ¥350
 一年筋やきそば ¥400
 地元牛肉100%使用! ポロネーゼスパ ¥350
 ビーチフライボール ¥300

アルバイト募集 721-0810
 ※詳細はお問い合わせください

上尾の焼肉屋 **(有)三宝苑グループ M'sキッチン**

Ageolna♥犬フェスティバル

第4回AI♥犬フェスティバルを動物愛護週間の9月に行います。愛犬家の皆さんお気軽にご参加ください。

日時/9月23日(土)9:30~15:30

会場/上尾市上平公園(多目的広場)

内容/・愛犬同伴しつけ方教室
・弁護士による犬法律教室
・獣医師による動物由来感染症教室
・獣医師による犬猫健康相談
・小動物ふれあい広場、アジリティーショーなど

〔愛犬同伴しつけ方教室参加者募集〕

時間/午前の部10:10~11:40

午後の部13:00~14:30

定員/80組(午前40組・午後40組)

☆あげおワールドフェア プレオープニングコンサート

日時/8月19日(土)18:30~20:30

会場/上尾市文化センター大ホール

内容/林田博幸(和太鼓)、金剛山歌劇団(コリア太鼓)、ワッシー・ピセント(三味線)

入場料/2500円 全席自由

チケットお問合せ/上尾市国際交流協会

TEL.775-5111⑨816

◇あげおワールドフェアは、10/1(日)

上尾市文化センター全館で開催

☆第22回蘭友書展

会期/8月18日(金)~23日(水)

10時~18時(最終日16時)

会場/上尾市民ギャラリー

応募多数の場合は抽選

参加費/1組300円(保険料)

参加条件/①上尾市、伊奈町在住で狂犬病予防法に基づく登録・注射が済んでいる ②犬1頭に対して大人が2名以上参加できる方(中学生以上可) ③前記2名の飼主のうち1名が、犬法律教室と動物由来感染症教室の両方を受講できる方(もう1名の飼主はしつけ方教室に参加)

申込締切/8月21日(月)

申込・問合せ/上尾市生活環境課

(TEL.775-6940 上尾市在住の方)

伊奈町環境対策課

(TEL.721-2111 伊奈町在住の方)

主催/上尾伊奈獣医師協会

☆灯籠流し

日時/8月18日(金)18時~20時

場所/上尾市文化センター前 芝川

内容/先祖供養の灯籠流し、生物供養のドジョウの放流

※入場無料、雨天中止、当日灯籠を1個500円で販売します

主催・お問合せ/上尾市仏教会顧問会(事務局TEL.773-1234(株)大塚)

☆上尾中央ライオンズクラブ チャリティーゴルフ第20回大会

期日/9月12日(火)

コース/大宮ゴルフコース

参加費/4000円(プレー代等各自)

申込先/8月15日迄に上尾中央ライオンズクラブ事務局(TEL.775-7096)

平成18年度第2回埼玉県警察官募集 ~上尾警察署~

試験区分: I~III類、武道・体育指導

I類 ※受験資格、採用予定者数、受

付期間等詳細は県警ホームページまた

は受験案内(7/3より配布中)をご覧

ください。

第1次試験日/9月17日(日)

お問合せ先/上尾警察署(TEL.773-0110)

またはお近くの交番、駐在所

上尾商工会議所パソコン教室

のご案内



商工会議所のパソコン教室“クリック”は、自分の好きな日・好きな時間・好きなカリキュラム(※)だけ受講できるフリースタイル。商工会議所会員事業所ならびに会員事業所にお勤めの方は入校金(5250円)が免除になります。

パソコンでやりたいことが選べる講座です!

いままで一度もキーボードに触れたことがないけど...

分厚い説明書は或るかしくてわからない

お店のメニューも写真入って作れたらなあ~

資格も取って仕事のスキルアップに役立てたい!

孫の写真もポストカードにして友達に送りたい

帰ったらメールのやり方も面倒くさくて教えてくれないの

授業料は月謝制となります ★入校金 ¥5250 (商工会議所会員は無料)

コースを決めましょう

基礎講座

ウィンドウズ入門→キーボード入力練習

はじめてのワード

中級 ワード	初級 エクセル	単発講座
上級 ワード	検定試験(3級)	はがき・名刺デジタルカメラスキャナと写真差込印刷とラベルインターネットとメール
応用 ワード	検定試験(3級)	

他に検定試験1級、2級・ホームページ作成・パワーポイント・出張授業等

コース内容についてのご質問は 776-8414 まで

1回90分×4回	金額(円)	内消費税額
フリー	10,500~	500~
上限30回(1日2枠まで限定)	52,500~	2,500~

※単発講座とホームページ作成は、月謝の他に、1回につき¥525(25)授業料が加算されます。
※インターネット使用料1回につき¥25(25)授業料が加算されます。
※テキスト代金別途。

★パソコン教室の申込・問合せは... ★注)料金の()は含まれている消費税です

パソコンスクール MOE TEL.048-776-8414

授業時間/平日10:00~20:00
土曜日10:00~14:30
【毎水曜日・祝日・日曜日休校】
上尾市宮本町3-2 スズコビル2F

※お電話の際に必ず「**商工会議所クリック**」とご言ってください。

生徒さんの声

ポケ防止でやっていられなくて、今更な歳で習ったパソコンも、どうにか覚えようと思い立ち、町内会のお姉さんたちに任せてください。(53歳 男性)

親のメールも打てなくて、パソコン習ったら簡単に覚えたい。(50歳 女性)

子供達に聞いても、暗黙になっちゃうので、基礎から習って大のねれど。(46歳 女性)

今更、部下に聞かづらくて、内閣で通ってます。(59歳 男性)

商工会議所の資格がこの教室で受検できると言うので来ました。履歴書にちゃんと書ける資格がほしいです。教室が暖かいのも嬉しいです。(20歳 大学生)

パソコンスクールMOEは、「新=花し・はじめ」のでも大のねれどと一緒に頑張る教室です。(Owner 歳)

カーコンがカーオーナーのために開発した

ヤマト車検発進!!

車検基本料金(全乗用車系車種)

13,650円

光速デジタル15分診断
土曜・日曜営業

上尾自動車工業(有) カ-コンビニ倶楽部 AGEO

上尾市小敷谷724 TEL.048-725-2222 http://www.21e-mon.co.jp/ageji

0.1%特別低金利ローン実施(2006年9月末日まで)

全車種(限定車除く)0.1%特別低金利ローン実施中。
さらにローンご利用のお客様へETC車載器をプレゼント(セットアップ手数料は別途必要となります)
期間限定、今だけのチャンスです。
詳しくはランドローバー大宮までお問い合わせ下さい。

※ランドローバージャパンファイナンスサービスをご利用の場合に限らせて頂きます。
※お申し込み頂きましては審査の結果、お受けできない場合もございます。※実年齢等の条件は販売会社によって異なる場合があります。

上尾市瓦葺679-1
国道16号、瓦葺(東)交差点

LAND-ROVER ランドローバー正規ディーラー

ランドローバー大宮

TEL:048-721-5801
URL:www.brc-japan.com
定休日:第2火曜日・毎週水曜日

安全性と上質な乗り心地、そこに妥協のない生き方。フォルクスワーゲン

フォルクスワーゲンの正規ディーラーで、販売と整備を行っております。フォルクスワーゲンの認定、中古車も取り扱っております。

フォルクスワーゲン上尾
上尾自動車工業(有) 上尾市上野 33-1
TEL.048-781-5566

DTP制作スタッフ 業務拡大につきスタッフ募集

■制作スタッフ... マック、ウィンドウズ問わずDTP経験者。イラスト得意な方大歓迎。

勤務地 ● 上尾
資格 ● 高卒上、業界経験ある方、イラストレーター、フォトショップ、クォークエクスプレス、インデザイン等のレイアウトソフトを使用して印刷物を作る方

時間 ● 8:30~17:15
休日 ● 週休2日制(第1土曜日のみ出勤)
待遇 ● 交通費支給、社保完、残業手当、昇1、賞2

お問い合わせは下記まで

株式会社 情報化ビジネス
営業本部 上尾市本町6-1-28 ISO9001認証取得
TEL.048-771-3657 FAX.048-775-9196

http://www.infojb.co.jp

あなたのお店を
宣伝します!

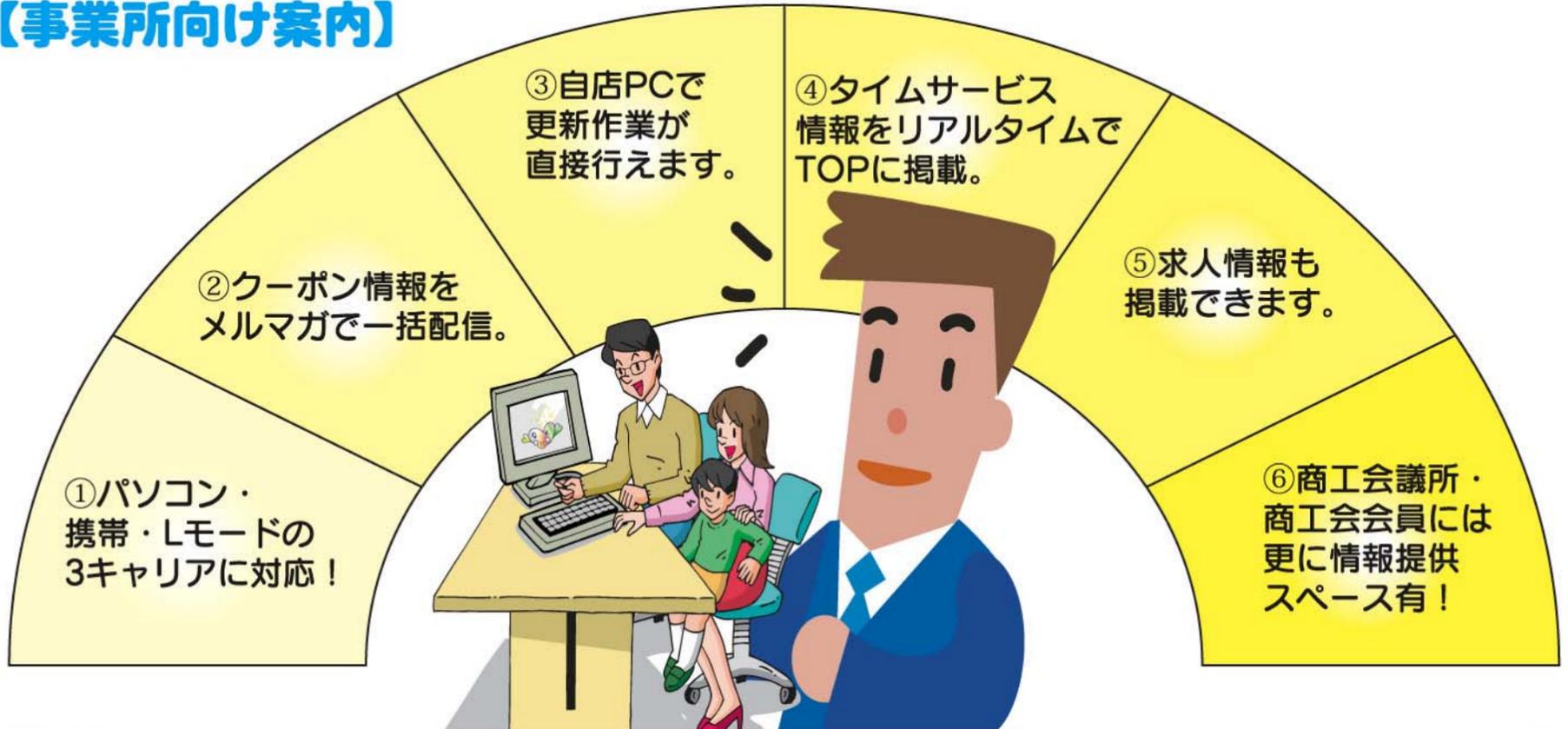
とくだね館

パソコン・携帯電話・Lモードでクーポン情報配信中!

上尾商工会議所
運営で
安心登録!!

今なら“おためし期間”につき8月末まで無料!

【事業所向け案内】



【PC】 <http://www.ageonet.jp/> 【mobile】 <http://www.ageonet.jp/m/> 【L】 <http://www.ageonet.jp/l/>

「とくだね館」は、上尾・伊奈・桶川市周辺の飲食店やサービス業関連のお店情報を発信している地域情報サイトです。パソコンのほか、携帯電話、Lモードでも閲覧することができます。TOPページには、最新のクーポンサービスやタイムサービスなどが一覧で表示されていますのでおトクな情報をどうぞお見逃しなく! また、地域のイベント情報、求人情報なども掲載しています。

クーポン利用加盟店を募集しています
お気軽にお問い合わせください
【上尾商工会議所 TEL773-3111】

【2006年8月のクーポン情報】

- ギフト・文具販売会社…お中元商品を通常割引価格からさらに10%OFF!
- 理容店…期間中、カラー施術の学生さん限定、黒色無料戻し。

- 中華料理店…午後5時~9時半にご来店の方、5%割引します。
- 不動産会社…ご成約者の方にデパート商品券5,000円分プレゼント。
- 情報処理会社…写真⇒フォトムービー10%引き予約受付中!

クーポン加盟店・飲食店編

上尾寿司/海美華尼by新吉/四川飯店/食事処 新道/和風料理 田中家/手打うどんなすび/串天と旬菜料理 はな井/PUB倶楽部 我流/ピッツェリア・ヴォン/活ぶぐ/活魚/会席・藤川/ベルアンジュ上尾/鳳春/鮎・割烹 ほまれ/公園食堂 緑香風/緑風亭

都市型モデルハウス

Blue Stairs この猛暑の時こそ、軽井沢の木陰の涼しさを体感して下さい。

ブルー ステアーズ



宿泊体験好評受付中 —

毎日、寝苦しい夜を過ごしていませんか?
毎日、爽快な目覚めを迎えていますか?

車は試乗、洋服は試着をするのに、どうして、家は、試しに泊って見ないの?
一番大きな買い物なのに、展示場で見ただけで決めていませんか?

24時間いつでもリビングや寝室はもちろんのこと、玄関や廊下、台所、洗面所、トイレに至るまで、身体に優しい涼しさのなか、一晩じっくり泊まって、今までにない熟睡を体験してください。

「8月のイベント」

27日(日) 「幸せになる家づくり勉強会」

宮本町モデルハウス [ブルーステアーズ]
午後2~4時(無料)
[テーマ] 収納上手のコツを教えます

毎月下旬の日曜日に
家づくりに役立つ勉強会を開催しております。



ぜひ一度ご来場下さい。
お気軽に宿泊体験もお申し込み下さい。

詳しくは下記の電話かホームページにてご確認ください。カタカナで「シーピーアール」と検索して下さい。

株式会社 シーピーアール

お申し込みは
資料請求
TELEPHONE
048-771-9393

<http://www.cpr-oh.co.jp>
〒362-0036 上尾市宮本町14-17

「食」をめぐる さまざまな問題点

食生活は、栄養面からいえば、「健康な身体を維持するために必要な栄養素をきちんと摂取する」ことが大前提ですが、その一方で、社会的・文化的営みとして「生活の質」に深く関わってきます。また、食品の安全性や食料自給率を考えれば、国内はもとより、世界情勢とも密接につながっています。

ライフスタイルの多様化が進む現代社会の中で、いつ、どこで、だれと、どうやって食べるかといった食行動も千差万別。食生活の乱れが、生活習慣病の増加に拍車をかけているといっても過言ではありません。大切なのは、「食」に関する正しい知識を身につけ、健康的で心豊かな食生活を送ること。「食べ方」は、その人の「生き方」でもあるのです。

●栄養の偏りと不規則な食事の増加

主食である米を中心に、肉類、魚介類、野菜などの副食品を幅広く取り入れた「日本型食生活」は、世界が模範とする健康食。しかし、現実には、理想とされた1980年をピークにバランスが崩れ始め、米の消費が減少する一方で、肉類・油脂類が増加し、欧米化の傾向にあるのは、なんとも皮肉な話です。また、外食や中食(惣菜や弁当など)の利用が増えるなど、「食」の簡便化が進んでいます。

●生活習慣病の増加

少子高齢化が急速に進む中で、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など、生活習慣病の増加は大きな社会問題。子供たちの肥満も増加傾向にあり、生活習慣病の若年化が懸念されます。男性の肥満は各年代ともに増えており、30~60代男性の約3割、3人に1人

が肥満という状況です。糖尿病患者は1620万人(全人口の13%)にのぼるといわれています。生活習慣病の予防のためにも、適切な運動とともに、食生活の改善が急務です。

●過度のダイエット志向

男性で肥満が増加しているのとは対照的に、20~30代の女性では「やせ」の割合が増加しています。20代女性の10人に1人がダイエットをしているとされ、そのうちの60%は「ふつう」、15%は「やせ」と判定される人たちです。無理なダイエットは、主食(米類)や野菜類の摂取量が不足し、栄養バランスも崩れがちに。特に、15歳から25歳の女性のカルシウム不足は問題です。骨の形成は10代後半にはほぼ完了し、20~30代をピークに骨量が減少し始めます。将来、骨粗しょう症にならないためにも、子供の頃から健全な食習慣を身につけ、成長に必要な食事量をきちんと摂りましょう。

朝食をきちんと 食べていますか?

朝食を菓子や果物ですませたり、サプリメント(栄養補助食品などの錠剤)しか摂らない、何も食べないという「朝食の欠食」が増えていきました。20代、30代の朝食欠食率が高く、20代男性では29.5%と最も高い数値となっています。子供たちの朝食の欠食も増加傾向にあり、「週に2~3日以上食べない日がある人」は、小学5年生で15.6%(2.3%増)、中学2年生では19.9%(1.0%増)もいます(日本スポーツ振興センター調べ/1995年度と2000年度の比較)。

朝食は、健康な1日のスタートであり、午前中のエネルギー源です。

朝食を食べないと、脳に必要なブドウ糖が不足して、やる気や集中力が低下してしまいます。また、朝食を抜いた分、昼食や夕食が過食気味になり、肥満になる可能性も!? 生活習慣病の予防のためにも、朝食を毎日きちんと食べましょう。

●朝、食欲がないのは、なぜ?

寝ている間は身体をほとんど動かすことがないため、胃の血流も緩やかになり、目覚めた直後は空腹を感じにくくなります。また、夕食時刻が遅くなったり、油っこいものを食べすぎると、朝までに消化しきれず、胃もたれや食欲不振などの原因になります。朝食で摂取するエネルギーは消費されやすくなるため、夕食を軽めにして、朝食をしっかり摂ることはダイエットにも効果的です。3食分の栄養バランスと食べるタイミングを見直しましょう。

●朝食抜きを改善するために

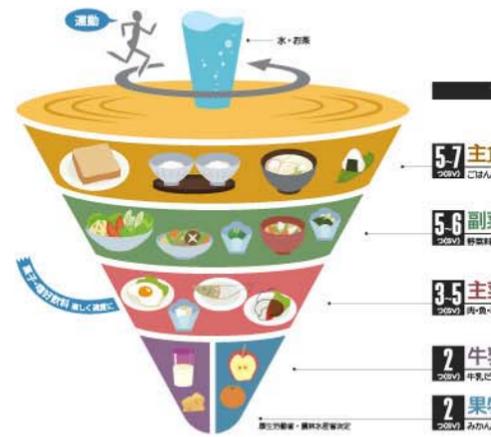
どうしても朝食が食べられないという人は、せめて飲み物だけでもとるようにしましょう。空腹のままでは胃酸が胃壁を強く刺激して、胃を荒らす原因になります。牛乳や飲むヨーグルトなどの乳製品、スープや野菜ジュースなどがおすすめ。少しずつ、食べられる態勢づくりを心がけ、おにぎりやパン、シリアルなど、手早く食べられる主食を用意して、野菜サラダや果物、チーズやヨーグルトなどの乳製品など、徐々に品数を増やしていきましょう。

忙しい朝は、調理や後片づけの時間をできるだけ少なく、効率よく使いたいもの。だからといって、子供が1人で、朝からカップラーメンを食べるとするのは切なすぎます。空腹はしのいけても、心は満たされません。家族一緒に食べられるように、ゆとりをもって早起きしましょう。

待ちに待った夏休み。家族や仲間たちとレジャーに出かける方も多いことでしょう。「夏バテで体調を崩してキャンセル!」なんてことのないように、健康管理には気をつけたいものです。そのためには、まず毎日の「食事」が基本! 昨年7月から食育基本法が施行され、「食」への関心が高まっています。家族と過ごす時間が増える夏休みは、食生活を改善する絶好の機会です。みんなで一緒に考えましょう!

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



資料出展
内閣府/食育推進施策
→<http://www.8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>
農林水産省/なぜ?なに?食育!!
→<http://www.maff.go.jp/syokuiku/index.html>
農林水産省/関東農政局
→<http://www.kanto.maff.go.jp/>
食育・食生活指針の情報センター
→<http://www.e-shokuiku.com>
食育大事典
→<http://www.shokuiku.co.jp>

Dining Kitchen
海老蔵 5周年
感謝のイベント開催中!

御宴会・御祝事
昼夜問わず承ります

ご宴会お料理
■昼 1,200円~ ■夜 3,000円~5,000円
飲み放題プラン
■2時間 +1,500円 ■2時間30分 +1,800円

お座敷・個室ございます
お座敷3室(最大50名様)、テーブル席4室(2~10名様)
ロフト席3室(2~6名様)

上尾市谷津2-1-50-10 (モンシェリー2号館1F)
TEL 048-777-4277
営業時間: 昼の部/11:30~15:00 夜の部/16:30~24:00

富士山が育んだ「バナジウム含有天然水」をお届けします

富士山北麓、玄武岩層地下より採水した天然バナジウム含有の最高峰品質の天然水をお届けします
買い出しやゴミ出しはもう不要! 血糖値の気になる方や健康増進に、ぜひお試しください!

富士の湧水
Mineral Water from Mt. Fuji

専用ディスペンサー使用料
通常1,500円
今なら月額500円(税込)

ガロンボトル
1本1,800円(税込)

ボトル1本無料サービス
1本3ガロン(11.4L) 卓上用 床置き用
※お選びいただけます

●非加熱・無菌の最先端製造 ●バナジウム78μg/含有天然水 ●体細胞への浸透が早いミクロクラスター ●6℃~8℃の冷水と約90℃のお湯がいつでも
●ご自宅へお届け、空ボトルは回収します ●専属スタッフによる年1回の定期メンテナンス込み ●災害時の水の確保に

KURAMOCHI GAS HOME/OFFICE DELIVERY WATER

株式会社倉持商事
●LPGガス供給販売 ●ガス機器全メーカー販売・取付工事 ●都市ガス機器もOK
●LPG発電・太陽光発電 ●防災・避難器具販売 ●給排水設備 ●空調機器販売工事
●キッチン・バスルーム・洗面などのリフォーム等 お気軽にご相談ください

お問い合わせ・お申し込み・資料請求は下記まで
048-771-5192
〒362-0015 埼玉県上尾市緑丘5-12-4
FAX:048-771-5196 E-mail:info@kura-sho.com

ドイツ生まれのフルオーダー家具
オリジナルのデザイン・仕様が可能です

ip20
ip20は既製品ではなく、ご要望に合わせて個別にプランニングするシステムですので、お客様だけのオリジナル家具が完成します。クギや接着剤を使わず、専用の金物で組み立てる単純な工法ですので、ほとんどの工事が1日で完了します。リビング収納、食器棚、子供部屋、本棚、パソコンデスク、etc... ショールームにはお部屋をスッキリさせるヒントがたくさんあります。~ ご来店の方には実例集を差し上げます ~

ip20 さいたま新都心ショールーム
さいたま市中央区新都心5-2ポルト小池ビル2F
営業時間 10:30~18:30
(月曜定休日・祝日の場合火曜振替)

TEL 048-851-1010

全国からお客がみえる!
Area エリア
髪とお顔の若返り専門店

初めてご来店のお客様
下配のヘアビジー料金より
1,050円 OFF

本館にモテる美容室としてTV東京「テレビチャンピオン」
週間SPA!他ファッション誌等掲載! マスコミも注目!

世界で一番気持ちいいお顔のマッサージ
10年以上の若返り!? フチ整形より効果!?
「整顔若顔ヴィータ(vita)」
(1回60分) 通常10,500円 → 5,250円

ヘアビジー料金
●パーマコース ¥9,550~ ●カット&カラー ¥9,550~
●カットコース ¥5,040 ●美髪ストレート ¥13,650~
(全てシャンプー・カット・スタイリング込み)

上尾市柏座3-2-35 (上尾駅西口7分) ☎048-775-7025
0120-25-7025 (予約制)
<http://www.areaism.com>

楽しく過ごすために 見直そう!!



毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」
自分、家族の「食」を考えませんか?

▲今年度の食育月間ポスター（内閣府）

【料理例による目安】

- 主食（ごはん、パン、麺類）
1つ分=ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個/2つ分=ごはん大盛り1杯、うどん1杯、もりそば1枚、スパゲッティ
- 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻）
1つ分=野菜サラダ、キュウリとワカメの酢の物、具だくさん味噌汁、ホウレンソウのお浸し、ヒジキの煮物、煮豆、きのこソテー/
2つ分=野菜の煮物、野菜炒め、ポテトコロッケ
- 主菜（肉、魚、卵、大豆）
1つ分=冷奴、納豆、目玉焼き（卵1個）、ウィンナーソーテー2本/2つ分=焼き魚、魚の天ぷら、マグロとイカの刺し身、焼き鳥2本、麻婆豆腐/3つ分=ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉の唐揚げ、トンカツ
- 牛乳・乳製品
1つ分=牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト小1個
- 果物
1つ分=みかん1個、りんご半分、かき1個、なし半分、ぶどう半房、もも1個

健康づくりのための 食生活指針の概要

健全な食生活を実践するために、「なにを、どれだけ食べればよいか」を分かりやすく表示したのが、「食事バランスガイド」です。これを基本に、食生活におけるチェックポイントを見直してみましょう。

●主食、主菜、副菜を基本に、1日の食事をバランスよく食べよう!

「主食」は、ごはん、パン、麺類などの穀物類で、おもに糖質エネルギーの供給源となります。ごはんは血糖値の上昇が緩やかで、エネルギー効率もよく、長時間血糖値を一定に保つので腹持ちします。

「主菜」は、肉類や魚介類、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、おもに良質タンパク質や脂肪の供給源になります。

「副菜」は、野菜、きのこ、いも、海藻などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。

多様な食品を組み合わせることで献立を考え、調理方法も偏らないように気をつけましょう。

●食塩や脂肪は控えめに!

食塩の摂りすぎは、高血圧、脳卒中、心臓病の原因。また、脂肪の摂りすぎは、動脈硬化を引き起こし、心疾患や乳がん、大腸がんによる死亡率を上昇させます。食塩は1日10g未満に、脂肪は動物・植物・魚系をバランスよく摂ることが大切です。外食や中食をするときは、栄養成分表示を確認しながら選びましょう。

●自分の適正体重を知り、活動に見合った食事量を摂りましょう!

肥満は、糖尿病、高血圧、高脂血

症など、生活習慣病の温床。BMI（体格指数）を参考に適正体重を維持しましょう。BMI=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}。たとえば、体重73kgで身長170cmの場合は、「73÷(1.7×1.7)=25.3」となります。自分の数値をあてはめて計算してください。成人男女では「22」が標準値。BMIが「25」以上は「肥満」、「18.5未満」は「やせ」と判定されます。

●調理や保存を工夫して、ムダをなくしましょう!

食べ残しや使い忘れなど、家庭から出る食品廃棄物は、事業系の2倍以上、約55%にもなります。世界では約8億4千万人の人が栄養不足といわれます。自然の恵みや、食べ物に関わる人たちの労力に感謝して、ムダなく活用しましょう。「もったいない」という気持ちを大切に!

●心と身体においしい食事を、ゆっくり味わって食べましょう!

食事をおいしく、楽しく食べることは、身体的にも精神的にも重要な要素です。家族の団らんや人との交流を大切に、食事づくりにも積極的に参加しましょう。日本各地には、地域の気候・風土に根付いた特色ある食文化があります。旬の素材を上手に取り入れて、四季の変化を楽しみましょう。その土地の特産品を活用する地産地消の取り組みは、食料自給率の引き上げにもなります。

年代別にみる 食事の意義と役割

●乳児期—親と子の絆づくり

満1歳までは、生涯の中でもっとも成長が著しいとき。授乳は栄養面だけでなく、親と子を結ぶ絆として、スキンシップが重要です。4~5カ月

から離乳食も始まります。

●幼児期—食習慣の基礎づくり

栄養、健康、社会性、しつけなど、さまざまな面で人生の基本を学ぶとき。消化機能が未成熟で、偏食や小食、拒食などが起きやすい時期でもあります。食生活の基本となる「味覚」は、この時期から形成されます。

●学童期—食習慣の完成期

脳の成長は、ほぼ12歳でストップするといわれます。小学6年生までの学童期は、身体的にも子供から大人への成長期。「食」について親子一緒に学び、作ること、食べることに関心をもたせるようにしましょう。

●青年期—食習慣の自立期

この時期はまさに育ち盛り。栄養も最大に必要です。中学生から高校生にかけて、受験を控えて塾通いで夕食が遅くなるなど、生活が不規則になりがち。特に、女性はダイエット志向が強くなり、栄養不足が心配です。乳製品や野菜をしっかり摂り、カルシウムや鉄分の不足を防ぎましょう。将来の子育てのためにも、食生活の大切さを自覚し、適切な食品の選択や調理の工夫ができるように栄養知識を身につけましょう。

●壮年期—生活習慣病に要注意

人生の働き盛り。健康的な食生活を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。食塩や脂肪の摂りすぎに注意して、野菜をたっぷり摂りましょう。香辛料や、レモンや酢などの酸味、だしを利かせるなど、味にアクセントをつけると減塩に効果的です。

●高齢期—老化防止は食事から

噛むことは、唾液の分泌を促し、脳を活性化させます。歯を大切にすることは老化防止の第1歩。無理のない運動と、栄養バランスがよく、消化吸収しやすい食事で、元気に明るく、健康寿命を謳歌しましょう。

消費税申告はもうスタートしています。

新たに消費税の課税事業者になられた事業者(個人)の方へ
平成19年3月消費税申告までに準備しておきたい事

~9月	中間決算、消費税額見込み試算
12月	簡易課税制度選択届出(平成19年分)の提出期限
19年1~3月	消費税申告手続きの準備 消費税申告納税額の計算と資金の準備 平成18年分消費税の申告・納税

平成16年の課税売上高が1,000万円(改正前3,000万円)を超えた方は、平成18年分の消費税の確定申告が必要です!

8月の税務無料相談日
日時:8月18日(金)
午後1時~4時
場所:商工会議所 相談室

「WEB消費税ガイド」で各種情報を発信!
(日本商工会議所運営管理HP) <http://www.taxinfo.jp/>
お問合せ・ご相談は商工会議所までどうぞ。
個別相談会も実施しています。

個人事業主や会社役員の皆さんを応援する国の共済制度 小規模企業共済制度のご案内



制度に関するご照会・ご相談は
●上尾商工会議所 TEL.773-3111
●HPアドレス <http://www.smrj.go.jp/skyosai/index.html>
●独立行政法人中小企業基盤整備機構共済相談室 TEL.03-3433-7171⑧



村山 行雄さん (74)
上尾市上在住
ピーエム総合企画 代表
ピーエムフォトクラブ代表
上尾市まなびすと指導者
宮城県栗原市出身

「一迫」と書いて「いち はさま」と読みます。私が生まれたのは、旧・宮城県栗原郡一迫町。昨年4月、栗原郡の10町村が合併して、栗原市が誕生しました。栗原市は、宮城県の内陸北部に位置し、秋田・岩手両県に接する自然豊かな高原油都。市内北部には標高1627メートルの栗駒山がそびえ、東西に渡り迫川(はさまがわ)が貫流します。流域には平地が広がり、古い歴史を物語るように、数多くの遺跡が発見されています。その代表格が、一迫真坂の「山王田遺跡(さんのうがこいせき)」です。

山王田遺跡は、縄文時代から弥生時代にかけて集落が営まれ、石器や土器、漆器など、貴重な埋蔵文化財が出土しています。1971年、国の史跡に指定されました。現在は、出土品を展示する「山王ろまん館」や、約22万株のアヤメやカキツバタ、ハナショウブが初夏を彩る「あやめ園」が併設され、「山王史跡公園」として市民の憩いの場となっています。敷地内にある山王神社は100余年の歴史があり、戦前までは春と秋に御神楽が奉納されていました。じつはこの神社、村山家所有の鎮守社なんです。子供の頃、神社の境内で遊んでいて、地面を掘ると矢じりなどがたくさん



▲「山王田遺跡」では近年、弥生時代前期の竪穴式住居跡も発見されています

出てきたことを覚えています。「あやめ園」から国道398号線を隔てて南側にある「南くりこま高原一迫ゆり園」も、「花のまち」一迫が誇る観光スポットの1つ。小高い丘に広がる約1万坪の園内には、約15万球のユリが栽培され、7月下旬まで色鮮やかに咲き乱れます。栗原市の豊かな自然の象徴は、栗駒山と伊豆沼・内沼でしょう。栗原市と登米市にまたがる伊豆沼・内沼は、ラムサール条約に登録された水鳥の生息地。夏には沼一面にハスの花が咲き、冬には数千羽の白鳥が飛来します。

ふるさとの思い出として印象深いのは、終戦末期の体験。中学1年生の頃です。兵隊さんたちと一緒に開こん作業に明け暮れていたのですが、昼飯時になると兵隊さんに請われて、乾パンとおにぎりを交換していました。実家が地主だったおかげで、米だけはたくさんあったんです。爆撃に備えて、大慌てで蔵のしっくい(すず)で黒く塗ってカモフラージュしたら、3日後に終戦。必死に洗っても煤は落ちませんでした(笑)。

高校卒業後、日本大学芸術学部写真学科に進学し、商業写真・カラー写真を専攻。カラー写真がまだ珍しかった時代です。国際的な分野なら技術とセンスが活かせるだろうと、東京国際見本市協会に就職。当時は国際交流も創世期で、外国貨物の取扱要覧の作成や出展申請書のフォーマット策定など、得難い経験ばかり。海外渡航の機会も増え、海外へ撮影旅行に出かけるのが恒例となりました。上尾に移り住んで33年。現在、生涯学習

の上尾市まなびすと指導者(写真・ビデオ)に登録し、関連行事の記録・撮影も担当しています。10月には市役所ギャラリーで写真展が開催されます。ぜひご来場ください。

今月のおすすめの1冊

●タイトル/砂糖菓子の弾丸は撃ちぬけない
●著者/桜庭一樹
●発行所/富士見ミステリー文庫

「私がおすすめします」野川副店長
表紙に感われないでください！青春暗黒ミステリーとして傑作だと思えます。鳥取の片田舎が舞台で、父が他界してしまった女子中学生と、謎多き転校生との奇妙な友情を描いた作品です。再度、表紙に感われないでください！

合格おめでとう！ 第177回珠算検定合格者(6/25実施)

1 級					3 級						
竹中慶一郎	善平	安弥	成島	美紀	小西 晃弘	吉田 晴海	林 亜衣莉	八重樫和輝	水口伊万里	向井美紗稀	
大塚 ゆき	佐々木亮祐	涌井 睦			鬼澤 日菜	等々力友理	稲垣沙都美	大澤凌太郎	松村 理奈	敬川 裕太	
2 級					山田 真子	田島なつみ	水野 彩	山田 真子	田島なつみ	水野 彩	
大野 浩司	小鷲 郁那	浅見 拓哉	間野 楓	杉山 渚	齊藤 智佳	太田 孟	大熊 未来	鈴木 健太	福田 優貴	後藤 優太	奥山 祐吾
北村 朱美	大熊 研也	中澤 宏紀	高橋 美穂	古島 希美	原 緒志	安野 直樹	渡邊 香菜	保坂 優輝	石田 剛士	川上 千穂	福田 佳鷹
星野あかり	鈴木 穂子	松井優里奈	渡辺友佳子	野原 拓也	横田 憲彦	小林 真樹	塚越 達也				

お問い合わせ先
上尾珠算連盟 TEL.048-773-3111
お近くの珠算教室をご紹介致します。

そろばんが磨く6つの能力

集中する力

注意深く観察する力

情報を処理する力

速く聴き速く読む力

イメージやヒラメキの力

記憶する力

創業36年 カツラ専門

契約の専門カウンセラーが頭皮、頭髪の健康管理とウィッグの知識をアドバイスさせていただきます。

★ウィッグの特徴

- ①DX人工皮膚は取引先の特許技術が開発した特殊実用新案の製品です。
- ②ツープ、前頭、部分の生え際には特殊人工皮膚を使用しています。
- ③製品はすべて100%ヒューマンヘア(人毛)を使用しています。

「来店はしたくない」というお客様

県内無料で出張致します

相談無料 お気軽にどうぞ

〈創業36年〉
タカハシ整髪
☎048(721)3290

上尾市原市733番地(原市街道沿い)
定休日/月曜日・火曜日

ご家庭内で困った事ありますか？

緊急時はお電話下さい。迅速対応致します。

仕事の内容

- 宅地内の排水・トイレ・流し台・空調に至るまでの水廻りの清掃・工事。
- 一般住宅・店舗・工場等幅広いネットワークで、お客様に対応致します。
- 家庭内の不用品の引き取り、及びすべての仕事の見積りは無料査定致します。

お気軽にご相談下さい。

有限会社 下水管理興業
本社: 上尾市須ヶ谷3丁目84-1
TEL: 048-775-8118 FAX: 048-775-8119

秘密厳守

相談無料

経営安定特別相談室をご利用ください

◆こんな時に…

- 取引先の倒産が経営に大きくひびいている
- 仕事の受注量が減ってきて売上減少に陥った
- 融資により経営不振を切りぬけたい
- 思い切った経営改善をはかりたい

◆充実したスタッフが…

- 弁護士 ●公認会計士
- 税理士 ●中小企業診断士

がご相談に応じます

◆対応策の検討!

- 債権者など関係者への協力要請
- 関係機関等による融資斡旋
- 手形処理、事業転換他の指導・助言
- 倒産防止が困難な場合の円滑な整理方法、法的手続などの指導・助言

問合せ先: 上尾商工会議所 TEL: 773-3111

「ISO9001:2000」認証取得で、国際標準もクリア
技術革新の時代! 要は「人」の力です 大沢精密工業

大沢精密工業(本社・上尾市上町)は、1953年、東洋時計出身者である創業者・大澤幸助さんにより大沢製作所として設立されました。1967年に組織および商号を現在名に変更。1972年に建設された平塚工場は現在、第3工場まで増築および設備拡充され、同社の生産拠点となっています。平塚工場を訪ね、1984年に二代目として社長に就任した代表取締役・大澤正夫



▲(写真左から)大澤正夫社長、後藤さん、大澤哲也専務。大澤幸助会長から続く「ものづくりの系譜」は、新たなステージに向けて躍進中です

さんと、三代目として「ものづくりの系譜」の次代を担う専務取締役・大澤哲也さんにお話をうかがいました。

Q(品質)・C(コスト)・D(納期)はものづくりの不変のテーマ

後藤 創業して53年。東洋時計を始祖とする「ものづくりの系譜」は親子三代にわたって脈々と受け継がれてきたのですね。現在は、どのような製品を手がけているのですか?

大澤社長 自動車の関連部品を中心に、建設機械やOA機器など、さまざまな分野で使用される精密機能部

品の製造・販売を行なっています。創業以来、「よい物をより安く、より早く」をモットーに、切削加工技術の研究と生産の合理化に取り組んできましたが、技術革新の時代を迎えて、中小企業を取り巻く環境はますます厳しい状況となっています。「Q(品質)・C(コスト)・D(納期)」は、ものづくりにおける不変のテーマであり、企業として激動の時代を生き抜くためのキーワードでもあるといえるでしょう。大澤専務 そのためにも、設備投資は受注・拡販に結びつく重要な取り組みです。最新鋭の設備は、品質・生



▲旧型のカム式自動旋盤機は、自社内で改造してグレードアップ。「職人の力」が現場を支えています



▲平塚工場では、第1工場から第3工場に至るまで、各製品ごとに品質検査を徹底。高い信頼を得ています

産性も飛躍的に向上しますし、精度を要求されるものには不可欠です。一方で、中国やタイなど、人件費の安い海外へ生産シフトされる現状の中で、従来の設備を改造してグレードアップする努力も必要です。日本の品質、技術を大切にしたいですね。

大澤社長 2004年から準備を開始し、2005年1月から本格的に取り組んできた「ISO9001:2000」(品質系)を今年1月に認証取得しました。海外との取引に必須条件である国際標準をクリアすることで、新規獲得への可能性も広がります。ISO14001(環境系)についても、数年以内に認証取得を達成したいと考えています。

上尾の「ものづくり」を活性化する若い力の成長に夢を託して

大澤社長 お客様からのニーズに迅速かつ柔軟に対応し、高品質・高精度な製品で信頼に応えるためには、設備の充実だけでなく、人材の育成も重要です。最終的には、「人」の力が要となるのです。65歳までの継続雇用が義務づけられたとはいえ、団塊の世代が定年期を迎えるまでに「1人前の技術屋」をどれだけ養成することができるか——製造業における「技術の継承」は、早急に取り組むべき課題の1つです。後藤 そういう意味でも、上尾における「ものづくり」の基盤として「上尾ものづくり協同組合」の貢献度は大きいといえるでしょう。大澤社長は2002年5月から同組合の理事長を務めておられますし、大澤専務も青年部の一員として活動されています。今後の抱負をお聞かせください。

大澤社長 「上尾ものづくり協同組



▲直径60ミリの棒材をコンピュータ制御による自動旋盤で切削加工できる最新鋭機。直径1ミリから60ミリまで、幅広いニーズに対応できるのが、わが社の誇りです。大澤社長。品質向上と安定供給のためにも、設備投資は欠かせません

合」の前身は、東洋時計出身者が起業した市内中小企業34社によって設立された「上尾金属工業協同組合」です。1957年の設立以来、来年で50周年を迎えます。従来の枠を越えて、異業種参入による幅広い「ものづくり集団」を目指して、2002年12月に「上尾ものづくり協同組合」として新たな1歩を踏み出しました。現在、賛助会員を含めて会員100社体制が実現し、独自のネットワークを活用した共同受注や技術・製品開発などに取り組んでいます。大澤専務 1社単独では困難なプロジェクトでも、異業種とのチームワークを発揮すれば実現可能です。「人」を知り、「もの」を知る。組合の活動を通じて得た経験は、本業においても大きな成果となるでしょう。大澤社長 組合では、技術向上や製品開発、商談・展示会等の活動ができる場を上尾にもほしいと、商工会議所を通じて産業振興センター建設を市に申請しているところです。近い将来、実現すると確信しています。

■大沢精密工業株式会社
平塚工場/上尾市大字平塚字塚越2433-1
TEL:048-774-2984(代)
http://www.osk.ecnet.jp
■聞き手/後藤直子さん(フレッシュあけお)

AGEO BRAIN CLINIC 上尾脳神経外科クリニック

脳の健康診断、脳ドック、各種健診に。MRI、CT随時受付



このような症状・病気で悩みの方へ、適切な治療への方角付けを行います。

- 頭痛 ●めまい ●耳鳴り
- 手足のしびれ、麻痺、ふるえ
- もの忘れ、痴呆
- 肩こり、腰痛、神経痛、膝痛
- てんかん ●パーキンソン病
- 脳卒中後遺症 ●高血圧症
- 顔面痛、顔面痙攣、顔面神経麻痺
- 頭部や手足等のけが
- 風邪などの一般内科的疾患
...等の相談、指導を行います。



- 初診随時受付
- 各種保険取扱
- 労災指定・生活保護指定・結核予防指定

診療科目	脳神経外科・神経内科		内科・外科		リハビリテーション科			麻酔科	ペインクリニック
診療時間	月	火	水	木	金	土	日		
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○		
15:00~18:30	○	○	○	○	○	※	/		
※土曜午後は14:00~16:30まで / 休診は日曜午後・祝日									

上尾市本町1-3-16
TEL:048-776-8800(代)
FAX:048-776-8821



あなたのげんきのおてつだい・商工会議所からのお知らせ

商工会議所の8月無料相談日

法律

- 2日(水) 午後1時30分～4時30分
弁護士 福地 輝久
- 16日(水) 午後1時30分～4時30分
弁護士 藤木 孝男
※事業上の契約トラブル、消費者金融など金銭貸借の諸問題、交通事故・離婚など人的トラブル、相続・遺言等

労務・年金

- 22日(火) 午後1時30分～3時30分
社会保険労務士 斎藤 之幸
※経営コンサルタント、日本能率協会客員コンサルタント
「人事労務ハンドブック」(かんき出版) 他労務関係書多数

税務

- 18日(金) 午後1時～4時
税理士 荒井 一浩
※消費税、事業継承、相続、贈与、決算、仕訳、申告等

金融(政府系金融機関)

- 中小公庫 / 1日(火)
- 商工中金 / 17日(木)
- 国民公庫 / 毎週火曜日
※時間は、午後1時～4時

※法律相談は、電話予約にて申込み
当日午前9時より受付、先着9人
(1人20分)で連続の相談は不可

中小企業新事業活動促進法に基づく「経営革新計画」承認制度をご存知ですか

中小企業新事業活動促進法は、中小企業の方々が行う経営革新に対する取り組みを支援することを目的として、低利融資や債務保証の拡充など幅広い支援措置を講じようとするものです。中小企業だけが活用できる制度です。経営革新に挑戦し、ビジネスプランを知事から認定を受け、支援措置をうまく利用して、企業の更なる飛躍の道を見つけましょう。

【経営革新計画とは】

事業活動に関連した「新たな取り組み」を、数値目標を持った計画に具体的にしたもの、これが経営革新計画です。

【「経営革新計画」承認制度へ取り組む効果】

1. 承認後は、取引先、金融機関等からの信用度UP
2. 承認後は、別途審査があるが、低利融資等多数の支援制度を利用可能
3. 目標の明確化・具体的な行動の指針の立案
4. 計画作成、審査の段階で、計画の充実化
5. 後継者・幹部社員の育成
6. ISO取得のステップアップ……etc 様々な効果が期待できます。

この制度に取り組むことで、会社の明日の姿が見つかります。今のままで、10年後、あなたの会社はどうなっていますか。詳しくは埼玉県庁ホームページ(http://www.pref.saitama.lg.jp/A07/BA53/tobu_hp/keieikakushin.htm)をご覧ください。

上尾商工会議所では、上記制度の経営革新計画作成や承認申請に向けた実践的なセミナー『経営革新塾』を9月30日(土)より4日間の日程で開催します。ぜひ、この機会に受講してみたいかがでしょうか。

第2回ものづくり創造セミナー

ものづくりは、良いものを上手に創ることが常に求められています。そして、より「良いものを上手に創る」ためのスキルアップを実現するには、現場レベルの改善活動のための、各人の能力向上と併行して現場全体の課題を解決するためのプロジェクト管理をすることが重要です。

本セミナーでは、生産現場における必要な改善アプローチの手順と実践方法を学びます。

- 日 時 9月7日(木) 午後6時～7時30分
- 会 場 上尾商工会議所 3階大会議室
- テーマ 根っ子改善で「強い工場」をめざそう
※この度新たに構築した受発注支援ネットワーク「上尾ものづくりネット」のデモンストレーションを行います。
- 講 師 樋口 豊氏 【アブセック登録会員】
- 対象者 生産管理部門の管理者、主任管理者、管理候補者など
- 定 員 60名(先着順) ● 受講料 無料



企業PR・取引拡大・販路開拓にご活用を！ あげお工業フェア2006

会議所コーナー出展企業 募集!!

市内で生産された製品を展示・紹介し、市内外にPRして地域の工業振興に寄与することを目的とした『あげお工業フェア2006』が2日間にわたり、上尾市民体育館アリーナで開催されます。今年も商工会議所では、特設の“会議所コーナー”を設置します。市内工業・製造業の製品の周知・宣伝とともに、情報交換・取引拡大の場として、ご出展してみたいかがでしょうか。

- 会 期 11月11日(土)・12日(日)
- 会 場 上尾市民体育館アリーナ
- 出展負担金 2,000円(展示スペース：間口90cm×奥行き60cm)
- 申込締切 9月15日(金)

連鎖倒産への備えは万全ですか 中小企業倒産防止共済制度のお知らせ

取引先の突然の倒産。連鎖倒産が頭をよぎった経験はありませんか。そんな時、現在33万社が加入している独立行政法人中小基盤整備機構が運営する「中小企業倒産防止共済制度」がオススメです。この制度は、取引先企業の倒産による連鎖倒産からあなたの企業を守る共済制度です。備えあれば憂いなし。この機会にご加入し、先行き不透明な時代に、安心を手にしませんか。詳しい内容は、お問い合わせください。

上記記事のお問い合わせ・お申し込みはこちらまで
上尾商工会議所 TEL.773-3111 FAX.775-9090

今のままで あなたの会社の10年後 どうなっていますか
経営革新塾は、あなたの企業価値を高め、更なる飛躍の道を探ります

中小企業新事業活動促進法 承認企業を目指す!!

経営革新塾スタート 受講生募集

日 時 ●平成18年9月30日(土)・10月7日(土)・14日(土)・21日(土)
全4回 毎週土曜日の開催で、各回とも午前10時～午後5時

会 場 ●上尾商工会議所 3階 大会議室

参加対象者 ●経営者、後継者、幹部社員等会社経営に携わる方

受 講 料 ●5,000円(消費税込み)

講 師 ●ビジネスブレイン株式会社 ●有限会社 コンサルティングオフィス・ウィル
代表取締役 宮本 芳昭氏 代表取締役 茂木 三枝氏

申 込 方 法 ●直接窓口にて、もしくはお電話・FAXにて商工会議所までお申し込みください。



宮本 芳昭氏 茂木 三枝氏

経営革新塾カリキュラム

日程	テーマ・内容
1日目 9/30(土)	I. 革新計画申請の概要 【経営革新計画作成・申請・承認の流れとメリット】 ①経営革新の考え方・進め方 ②経営革新承認企業に学ぶ ③国民生活金融公庫融資説明 ④各社「革新計画作成様式」記入開始 【当社の革新計画作成・決定】
2日目 10/7(土)	II. 革新計画の作成-1 【前回の復習】と【革新計画作成様式で計画作成】 ①売上 ②経費 ③投資 ④利益 ⑤資金 【計画の数値化のための様式記入開始】
3日目 10/14(土)	III. 革新計画の作成-2 【前回の復習】と【革新計画の数値化様式で数値計画作成】 ①売上 ②経費 ③投資 ④利益 ⑤資金 【革新計画の「申請書」への記入開始-1】
4日目 10/21(土)	IV. 「申請書」の作成 【革新計画書の「申請書」への記入開始-2】 【申請書の必要事項の修正・確認で完成】最終「まとめ」

お問い合わせ・お申し込みは
TEL/048-773-3111 FAX/048-775-9090

上尾商工会議所 中小企業相談所

〒362-8703 上尾市大字上尾村750

●主催 上尾商工会議所・日本商工会議所 ●共催 橘川市商工会・伊奈町商工会 ●後援 上尾市 埼玉県創業・エンタープライズ支援センター

商工会議所 17年度事業と会計

商工会議所は、6月25日、第132回通常議員総会を開催し、平成17年度の各種事業報告と12の会計の収支報告を承認いたしました。

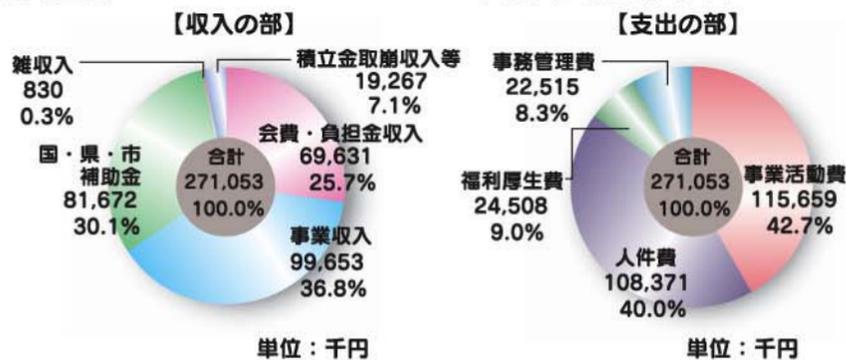
【主な事業】

月刊タウン情報紙「あびお」の継続発行(タブロイド判16ページ、フルカラー印刷、13万部発行、上尾・桶川・伊奈全世帯配布)、市民大学・第三期正義塾の開講(塾生48名・1月修了)、企業等OB人材マッチング事業「アブセック」の運営(登録者数107人・マッチング人数119人)、青年部・研修と交流の集いの開催、女性会・埼玉女性セミナーの主管、商工会議所・埼玉県商工会議所議員大会の主管

*中小企業庁・日本商工会議所委託事業
創業人材育成事業、第二創業コース、消費税円滑化対策事業

【収入と支出の概要】

繰越金、繰越積立金等を除いた実質年間収支は、251,786千円になります。なお、年度末の基金や財政調整等の積立金は326,668千円となりました。科目別の構成比は、次の通りです。17年度の財政内訳(繰越金、繰越積立金等を除く)は下記のとおりでございます。



上尾沼南高校からお知らせ フレッシュ高校生社会体験活動受け入れ先大募集!!

上尾沼南高校では、地域や企業の人たちとの交流を通して、社会性を醸成し、早い時期に就労体験等の社会体験を積むことにより、自主的・意欲的に活動できる生徒の育成を目指し実施するものです。受け入れ先を募集しています。詳しくは上尾沼南高校までお問い合わせください。

【実施期間】11月16日(木)～22日(水) 5日間

※ 時間は、午前9時～午後4時頃

【実施学年】第1学年生徒全員

【お問い合わせ・お申し込み】上尾沼南高等学校迄 TEL.722-1246

ご存知ですか 平成17年8月1日より埼玉県でも 法人県民税・法人事業税で電子申告サービス が始まっています

地方公共団体が共同で運営する地方税の総合窓口システム(eLTAX:エルトックス)を利用することにより、埼玉県でも、平成17年8月1日からインターネットによる法人県民税・法人事業税の申告ができるようになりました。

これからは、インターネットでカンタン申告!!

- もう、混み合う窓口へ申告に出かける必要なし!
インターネットで、オフィスや自宅から簡単に申告できます
- 便利な機能で、申告書作成もカンタンに!
市販の税務・会計ソフトのデータでもそのまま申告できます

もっと詳しい情報はこちらホームページをご覧ください。http://www.eltax.jp/
【お問い合わせ】TEL.0570-081459 受付時間8:30～20:00(土日祝・年末年始除く)

会議所トピックス

◎ セーラ・マリ・カミングス氏講演会を開催

6月25日会議所議員総会にあわせ、信州小布施を舞台に、老舗酒蔵榊一市村酒造の活性化、小布施町の町おこしと精力的に活動を続けているセーラ・マリ・カミングスさんを招いて、テーマ「まちづくり、そしてひとづくり」のもと講演会を行いました。「まちづくり・まちおこし」には、常にアゲインストがつきもの、それを乗

り越えながら成功するエネルギーを蓄えていく。5～10年後のまちの姿をイメージしながら、人と人とを結び、またその人達を大事にするリーダーが地域には必要」と語り、「台風娘」の異名をとる行動力のパワーの一端を感じる講演会でした。



◎ 工業部会視察研修会を開催

工業部会(部会長 黒澤 久)では、6月29日、伊奈町にある日本薬科大学を視察しました。敷地は東京ドーム3個分の広さ。当日は、日本薬科大学の山田庶務課長から、施設概要を説明いただき、実験研究施設など見学をしました。最新の施設に参加者も感心して見学していました。

8月の主な活動スケジュール

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1日(火) 官公庁連絡会議
正副会頭委員長会議 | 10日(木) マル経審査会 |
| 5日(土) 創業塾 | 14日(月) 商工会館消毒日 |
| | 29日(火) 議員協議会
初級簿記講座開講 |

■ 求人情報

★ご希望の方は直接事業所にお問い合わせください。

事業所名(所在地)	職種	勤務時間	募集人員	申込先☎	その他
(有)サイテック(原新町)	電気工事・シーケンスソフト作成	8:30～17:00	若干名	779-3400	18歳～35歳 委細面談

■ 求人情報掲載申込先…上尾商工会議所 FAX.775-9090 TEL.773-3111

臨時休業のお知らせ

上尾商工会議所は、8月14日(月)に会館消毒を行います。これに伴い当日は臨時休業とさせていただきますので、お知らせ致します。

上尾商工会議所の 新入会員をご紹介します

上尾商工会議所では、会員増強運動を実施しています。
商工会議所に入会し、地域で信用ある企業としての登録を

**せんべいの
だるま堂**

上尾市上尾村ニツ宮前946-6
(東京電力上尾営業センターとなり)
TEL.(816)7330 FAX.(816)7331

ビル総合管理・メンテナンス

有限会社ライフ・サポート

〒362-0304 埼玉県北足立郡伊奈町本町3-48
TEL・FAX 048-723-5633

会員章ステッカー
平成18年度
上尾商工会議所
会員章
The Ageo Chamber of Commerce and Industry

コンクリート打設工事
ミニポンプ

**en・deav・or
インデヴァ**

TEL・FAX 048-721-9283
〒362-0022 上尾市大字瓦葺2228-7カーサ4-101号

手打ちパスタとふかふかピッツァの店
ログハウスのRESTAURANT

Lucky Bird
ラッキーバード

落ち着いた雰囲気、季節の手作り料理が楽しめます。
営業:11:00～14:00(LO)/17:00～21:30(LO)月曜定休
上尾市平塚1061-6 TEL:048-773-4876 駐車場有り

上尾店
AM10:00～PM7:30 水曜定休

**セボ
サイクル**

上尾市春日2-12-4
TEL 048-772-9161

上尾東店
AM10:30～PM7:30 水曜定休

**セボ
サイクル**

上尾市上尾村755-19
TEL 048-772-9199

新たな時代を創造する
エンジニアパートナー

給排水衛生・空調設備・設計監督並びに施工

JRK 有限会社 常伸冷熱工業

埼玉県上尾市仲町1丁目1番2号 ヨロズヤビル2F
TEL 048-778-3050 / FAX 048-775-3054

AUTO AREA

AUTO AREA

(株)オートエリア
BMW&欧州車専門店
TEL.048-778-2100
www.autoarea.co.jp

ロータリーの窓

～上尾西ロータリークラブ～
ロータリーの奉仕活動

上尾市を中心に地域への様々な奉仕活動を展開している上尾西ロータリークラブですが、この7月から大谷泰久会長、星野宗敏幹事に交代し、新会長のもと奉仕活動に取り組んでいます。“社会生活における人間の幸福は、他人への思いやりと助け合いである”とする上尾西ロータリークラブでは、社会奉仕や国際奉仕活動等を通じて「奉仕の理想」を推し進めています。ここで社会奉仕活動として実施した最近の事業を幾つかご紹介します。

(1)上尾西ロータリークラブでは、年々少なくなる武蔵野の森を取り戻そうと、今年3月、丸山公園北西部の約1,000坪の土地に会員、家族、スポーツ少年団員など約300名が参加してコナラの苗木500本を植樹しました。今年から継続的に取り組み、将来は雑木林として市民の憩いの場

になればと考えています。6月中旬頃に草取りをしましたが、苗は順調に伸びていました。

(2)6月1日～4日に障害者の皆さんの作品展即売会をショーサンパザで開催しました。毎年継続事業として行っていますが、買っていただく喜びを感じておられました。

(3)昨年9月には市内青少年の健全育成、非行防止に努力されている上尾警察署少年指導員の方々に防犯パトロールに着用する夜間蛍光付きのベストを贈りました。

ロータリークラブの社会奉仕は、一つ一つは真に小さなものですが今後も着実に積み重ねていきたいと考えていますので、皆様のご理解・ご協力をお願いします。また共に活動する仲間も募っていますので是非お声掛けください。

<上尾西RC広報委員会>



受講者募集 上尾地区労働講座

日時/9月8日・12日・14日の3日間 午後6時30分～8時30分
※1日だけの受講も可
会場/プラザ22会議室(上尾駅西口ライオンズタワー2F)
対象/県内在住または在勤の人 定員/60人(先着順) 参加費/無料
申込先/直接または電話で上尾市商工課(TEL.777-4441)もしくは県中央産業労働センター(TEL.642-6771)まで
主催/上尾市、埼玉県中央産業労働センター

期日	内容	講師
9/8(金)	働く人のストレスケア	東京メンタルヘルス・アカデミー・カウンセラー 植村和子氏
9/12(火)	知って得する年金のはなし	社会保険労務士 石橋 馨氏
9/14(木)	最近の労働相談のあれこれ	弁護士 松下祐典氏

労務年金 Q&A

[Q] 先日、某セミナーで「振替休日」と「代休」という言葉が出てきましたが、その違いが良くわかりません。

[A] 労働基準法35条は「使用者は、労働者に対して、毎週少なくとも一回の休日を与えなければならない。…四週間を通じて四日以上休日を与える使用者には適用しない」と定めています。そして、この週1回または4週4日の休日を「法定休日」といいます。この週1回または4週4回の休日を与えることができなかった場合に「休日労働」となり、3割5分以上の割増賃金を支払わなければならないのです。なお、会社が就業規則等で定めている休日を「所定休日」といって少々異なります。まず「代休」とは、休日労働をさせ、代わりに他の労働日に休みを与えることをいいます。この場合、休日労働の事実は残るので3割5分以上の割増賃金を支払わなければならないのです。割増賃金を支払うので必ずしも休みを与える必要はありません(休みを与えても違法ではありません)。

一方、「振替休日」とは、労働義務のない休日と労働義務のある労働日を“入れ替える”ことをいいます。入れ替えるのですから、休日労働は発生せず割増賃金も発生しません(割増賃金を支払っても違法ではありません)。昭和63.3.14労働基準局長通達150号は、「就業規則において…休日を振り替えることができる旨の規定を設け…休日を振り替える前にあらかじめ振り替えるべき日を特定して振り替えた場合は…休日に労働させたことにならない」としています。なお、振り替えたことにより、振り替えられた週の労働時間が法定労働時間(原則40時間)を超えてしまうと、その部分は時間外労働となり2割5分以上の割増賃金の支払いが必要になります。

堀江社会保険労務士事務所
社会保険労務士 堀江泰生
TEL.773-2554

就職に役立つパソコンセミナー

日時/8月22日(火)・23日(水) 10～16時
会場/プラザ22 第2会議室
内容/ワード・エクセルの初級
対象/34歳以下の上尾市、桶川市、伊奈町在住の就職希望者
定員/10名(先着順)
受講料/1680円(テキスト代)
申込み/8月4日午前9時から上尾市商工課(TEL.777-4441)まで電話にてお申込ください。
主催/上尾市、桶川市、伊奈町、雇用・能力開発機構埼玉センター

あひおクイズ 正解者の中から抽選で5名様に粗品をプレゼント!!

問題:北太平洋西部で発生したものを「台風」。インド洋で発生したものを「サイクロン」。大西洋で発生したものは?
●お答えは/官製ハガキの文章面にクイズの解答と本紙に関するご意見・ご感想などをお書きの添えの上、8月21日(月)必着にて下記宛にて郵送ください。
●送り先は/〒362-8703 上尾市大字上尾村750 上尾商工会議所「あひおクイズ」係
※7月号の正解は「団扇」でした。
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

saitama.e-hakuba.com
http://www.e-hakuba.com
住まいの名探偵/常時5,000件掲載物件検索

不動産会社も使用している
流通物件 Library ライブラリ

24時間音声資料請求サービス
販売価格の5割のメディア番号を
右記フリーダイヤルにてお知らせ下さい。
ご希望の物件資料をお送りいたします。

0120-167-898

<p>メディア番号 280001 新築 桶川 1180万円 ■交通/高崎線桶川駅徒歩10分 ■土地/162.09㎡(49.03坪) ■建物/70.38㎡(21.22坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/4DK 平成5年1月築 ■建築確認No./00226 ■所在/桶川市東2 ★駅まで10分の好立地 都市ガス 敷地49坪のゆとりをご下さい。 建築条件なし</p>	<p>メディア番号 280002 中古 日進・宮原 1250万円 ■交通/JR高崎線日進駅徒歩23分 ■土地/101.33㎡(30.65坪) ■建物/70.38㎡(21.22坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/4DK 平成5年1月築 ■建築確認No./00226 ■所在/さいたま市西区内野本郷 ★建替用地としても適しています。 高崎線「宮原」も徒歩圏内 南道路 整形地</p>	<p>メディア番号 280003 新築 上尾 1980万円 ■交通/JR高崎線上尾駅徒歩25分 ■土地/110.16㎡(33.23坪) ■建物/97.56㎡(29.51坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/4LDK 平成18年8月建築予定 ■建築確認No./00226 ■所在/上尾市平塚 ★収納力アップ グルニエ+ロフト 角地による開放感 大型分譲地内 住環境良好 カースペース2台</p>	<p>メディア番号 280110 中古 上尾小敷谷 1280万円 ■交通/JR高崎線上尾駅バス10分徒歩2分 ■土地/100.11㎡(30.28坪) ■建物/74.94㎡(22.66坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/4DK 昭和53年2月築 ■所在/上尾市小敷谷 ★大石南小・大石南中学校区 本下水 大型団地隣接 買物便利 初めてのマイホームにいかがですか 角地</p>	<p>メディア番号 280111 中古 桶川若宮 1440万円 ■交通/高崎線桶川駅徒歩10分 ■土地/85.93㎡(25.99坪) ■建物/74.94㎡(22.66坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/4DK 平成18年4月完成 ■建築確認No./45081326 ■所在/桶川市若宮2丁目 ★都市ガス 本下水 公道面 整形地 朝日小学校区 買物便利 建築条件無し</p>	<p>メディア番号 280112 中古 上尾43坪 1530万円 ■交通/高崎線桶川駅徒歩25分 ■土地/142.25㎡(43.03坪) ■建物/94.00㎡(28.43坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/4DK 平成9年7月築 ■建築確認No./45081326 ■所在/上尾市大谷本郷 ★大谷小 上尾南中学校区 南庭広く取れます 陽当り良好 お好きなハウスメーカー!! 建築条件無し</p>
<p>メディア番号 280004 中古 上尾・東台 2080万円 ■交通/JR高崎線北上尾駅徒歩15分 ■土地/112㎡(33.88坪) ■建物/88.97㎡(26.91坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/4LDK 平成元年3月築 ■所在/上尾市東台 ★東台の閑静な街並 内外装リフォーム済 ユニットバス・洗面台等新品 日当り良好 フルリフォーム リ・ユース住宅</p>	<p>メディア番号 280005 新築 桶川 2090万円 ■交通/JR高崎線桶川駅徒歩17分 ■土地/123.04㎡(37.21坪) ■建物/85.64㎡(25.90坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/3LDK ■建築確認No./45034358 ■所在/上尾市上 ★都市ガス・本下水 学校・スーパー 病院がそろっての便利な住環境 カースペース2台 LDK17帖超 完成内装できます</p>	<p>メディア番号 280006 新築 伊奈・内宿 2280万円 ■交通/ニューシャトル内宿駅徒歩14分 ■土地/154.93㎡(46.86坪) ■建物/97.71㎡(29.55坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/4LDK 平成18年5月完成 ■建築確認No./05T-424 ■所在/伊奈町小針新築 ★リビングは15帖の対面式 本下水 近隣には大型ショッピングモールもオープン カースペース2台分 ゆとりの敷地 46坪</p>	<p>メディア番号 280113 中古 指扇50坪 1680万円 ■交通/指扇指扇駅徒歩20分 ■土地/169㎡(51.12坪) ■建物/74.94㎡(22.66坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/4DK 平成18年10月完成予定 ■建築確認No./45081326 ■所在/上尾市上野本郷 ★高台 日当り良好 更地渡し 南区公道面整形地</p>	<p>メディア番号 280114 新築 上尾 2180万円 ■交通/JR高崎線上尾駅バス22分徒歩1分 ■土地/107.56㎡(32.53坪) ■建物/95.22㎡(28.86坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/4LDK 平成18年8月完成 ■建築確認No./45081326 ■所在/上尾市平塚 ★ベアサッシ 屋根裏収納 独立型キッチンLDK14.5帖 東小 東中学校区 カースペース2台</p>	<p>メディア番号 280115 中古 北上尾歩15分 2580万円 ■交通/JR高崎線北上尾駅徒歩15分 ■土地/112㎡(33.88坪) ■建物/91.11㎡(27.61坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/4DK 平成9年7月築 ■建築確認No./45081326 ■所在/桶川市朝日3丁目 ★閑静な住宅地 LDK15帖 朝日小120m 区画整理地内 大型スーパー300m 都市ガス 本下水</p>
<p>メディア番号 280007 中古 上尾48坪 2290万円 ■交通/ニューシャトル沼南駅徒歩3分 ■土地/161.86㎡(48.96坪) ■建物/120.69㎡(36.50坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/6DK+S 昭和61年6月築 ■所在/上尾市沼南 ★建物36坪の大型間取り 広～い南庭 日当り良好 和室には壁ゴタツ 都市ガス 本下水 駅まで3分の好立地</p>	<p>メディア番号 280008 新築 上尾小泉 2880万円 ■交通/JR高崎線上尾駅バス12分徒歩7分 ■土地/130.73㎡(39.54坪) ■建物/92.74㎡(28.05坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/3LDK 平成18年築 ■建築確認No./46080521 ■所在/上尾市小泉 ★小泉の区画整理地内 南側に6帖の大きなバルコニー 中央公園300m BigA400m 都市ガス・本下水</p>	<p>メディア番号 280009 新築 上尾浅間台 3280万円 ■交通/JR高崎線北上尾駅徒歩4分 ■土地/90.02㎡(27.23坪) ■建物/110.16㎡(33.32坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/4LDK 平成18年10月完成予定 ■建築確認No./46050681 ■所在/上尾市浅間台 ★人気の浅間台 区画整理地内 収納もたくさんとれます PAPAまで徒歩7分 バルコニー3ヶ所 駅まで歩いて4分!</p>	<p>メディア番号 280116 新築 上尾富士見2丁目 2730万円 ■交通/JR高崎線上尾駅徒歩14分 ■土地/66.52㎡(20.16坪) ■建物/86.52㎡(26.22坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/3LDK+S 平成18年10月完成予定 ■建築確認No./46080313 ■所在/上尾市富士見2丁目 ★地下室2室 広い小庭も付いています。 ドライエリアからの陽当たり良好 角地 富士見小学校区 都市ガス 本下水</p>	<p>メディア番号 280117 新築 上尾本町 3080万円 ■交通/JR高崎線上尾駅徒歩18分 ■土地/115.25㎡(34.86坪) ■建物/96.79㎡(29.27坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/4LDK 平成18年8月完成予定 ■建築確認No./46010236 ■所在/上尾市本町6丁目 ★全南向き 陽当り良好 屋根裏収納 カウンターキッチン 公道面 整形地 カースペース2台 本下水</p>	<p>メディア番号 280118 中古 上尾50坪 3240万円 ■交通/JR高崎線上尾駅徒歩5分 ■土地/167.82㎡(50.76坪) ■建物/94.00㎡(28.43坪) ■用途/第一種住居 ■間取り/4DK ■所在/上尾市西宮下1丁目 ★本下水 主寝室12帖 カースペース2台可 広い南庭陽当り良好 駅歩7分</p>

上記物件についてのお問い合わせは 0120-307-898 tel.048-776-0898

上記物件についてのお問い合わせは 0120-051-898 tel.048-775-3898

資料請求券
ご希望の物件の詳しい資料をお送りいたします。
下記に必要の項目を記入の上、お送りください。
No. No.
No. No.

住まいのパートナー ■ 全日本不動産協会 ■ 不動産保証協会 ■ 不動産取引/富士交通大(2)第5871号 ■ 表示以外全て紹介

株式会社 エステート 白馬
〒362-8511 埼玉県上尾市浅間台2-1-1 ショーサンパザ(イトーヨーカ堂)5F

FAX資料請求サービス
チラシに掲載されているご希望のメディア番号を下記FAX番号までお知らせください。ご希望の物件資料をお送り致します。
FAX.048-773-0108

さいたま店
この地図の中心に位置する上尾市。周辺には多くの施設や店舗があります。お気軽にお問い合わせください。

8月の運勢

風水コーディネーター：加藤 佳孝

九	星	一白水星	二黒土星	三碧木星	四緑木星	五黄土星	六白金星	七赤金星	八白土星	九紫火星
満	年	106・97・88 79・70・61 52・43・34 25・16・7	107・98・89 80・71・62 53・44・35 26・17・8	99・90・81 72・63・54 45・36・27 18・9・0	100・91・82 73・64・55 46・37・28 19・10・1	101・92・83 74・65・56 47・38・29 20・11・2	102・93・84 75・66・57 48・39・30 21・12・3	103・94・85 76・67・58 49・40・31 22・13・4	104・95・86 77・68・59 50・41・32 23・14・5	105・96・87 78・69・60 51・42・33 24・15・6
運	勢	今月は表向きには順調な時。しかし、油断大敵、気が持たず、引き締めて。今までのことが正しく評価されます。金銭、人間関係は意外に楽な面もあります。	今までは表向きには順調な時。しかし、油断大敵、気が持たず、引き締めて。今までのことが正しく評価されます。金銭、人間関係は意外に楽な面もあります。							
ラッキーポイント		南	北西	西北	×	南東	南東	×	西北	北
キーカラー		イエロー	アイボリー	ベージュ	ライトグリーン	オレンジ	ホワイト	シルバー	パール	バイオレット

①お買い物券(2,000円)を5名様

"心をかたちに季節の果物"
～地方発送承ります～

上尾市場内でお店を構えて37年、今日も新鮮・安心で美味しいフルーツ・野菜を皆様の食卓にお届けします。一般小売も行っています。お気軽にご利用ください。



上尾市西門前252(上尾市場内)
tel. 771-0932

提供 (株)二重作商店

開院3周年キャンペーン

②初回施術無料券(5,000円相当)を10名様 更に来院時に回数券に使える割引券を差し上げます!

慢性症状でお悩みの方
骨格検診してみませんか?

腰痛・肩こりは勿論、女性特有の便秘冷え性、むくみ、生理痛などの症状も骨格・骨盤の歪みが原因かも...?
2号店オープン記念で15名を無料施術!
マッサージ、贅沢なフットバスに、術後のお茶をご用意して、お待ちしております。



上尾市小泉35-176
tel. 726-9991

提供 ゆうき施術院 本店

③お食事券(2,000円)を5名様

今年の夏は、うまい焼き肉で決まり! 国産の厳選された黒毛和牛だけにこだわる上尾の焼肉屋 三宝苑。美味しくて、安心・安全なお肉を提供しています。最高級のリブローズをはじめ黒毛和牛のすべてをご賞味ください。



上尾市西門前372-4
tel. 774-6969

提供 焼肉 三宝苑

あびお読者プレゼント

応募要領

- 応募方法/官製はがきに希望するプレゼント名(1点)と番号、本紙へのご意見・ご感想、住所、氏名、年齢、連絡先電話番号をご明記の上、下記宛にご郵送ください。(プレゼントの発送及び紙面作成の参考とさせていただきます)
- 申込締切/8月21日(月)到着分までとします。
- 抽選方法/締切後に各プレゼントごとに抽選します。
- 発表/発送をもって発表に代えさせていただきます。
- 宛先/〒362-8703 上尾市大字上尾村750 上尾商工会議所「あびお読者プレゼント」係

読者投稿も募集しています

あびおでは、読者の皆さんからの投稿も歓迎しています。本紙4ページの「読者登場・行ってきました」10ページの「ふるさと自慢」のコーナー、などの他、日常生活で役立つ身近な情報やあなたの地域の街かど情報をお気軽にお寄せください。採用させていただいた方には記念品を差し上げます。

④お食事券(2,000円)を7名様

北海道産のそば粉とつゆのだしにこだわる砂場。そばの風味の強い太打ちの田舎そばや鴨汁などそばとつゆの相性は抜群。お昼時には「かやくごはん」も付いています。



上尾市本町(上尾文化センター前)
tel. 773-6317

提供 砂場

⑤お食事券(2,000円)を5名様

写真のなごみ膳は、昼・夜ともにご予約にてお承り致しております。ランチメニューに加え、バラエティー豊富になりました。夜の部では、御膳物をリニューアルし、グレードアップ致しました。お食事だけでも、十分お楽しみいただけます!! 地酒・焼酎も取り揃えておりますので、お酒好きのお客様も是非いらして下さい!!



松花堂 なごみ膳/2,100円
上尾市瓦葺1157-2
tel. 721-0239

提供 なごみの里よしの

⑥コーヒ-200g×3袋セット(1,800円相当)を10名様

●ネパール王国ヒマラヤコーヒ-
200g 780円 500g 1,780円
ヒマラヤコーヒ-は最近輸出を始め、利益の一部が子供達の学校教育資金になります。当店にも感謝状が届きました。



上尾市小泉35-35
tel. 726-4343

今月の500g500円コーヒ-1g1円
ホンジュラスバライオンHG

提供 村上珈琲

saitama.e-hakuba.com
http://www.e-hakuba.com
住まいの名探偵/常時5,000件掲載物件検索

不動産会社も使用している
流通物件 Library ライブラリ

24時間音声資料請求サービス
販売価格の5割のメディア資料を
右記フリーダイヤルにてお知らせ下さい。
ご希望の物件資料をお送りいたします。

0120-167-898

<p>メディア番号 280120 新築 伊奈町 2000万円 ■交通/ニューシャトル羽貫駅徒歩15分 ■土地/136.80㎡(41.38坪) ■建物/96.46㎡(29.17坪) ■間取り/4LDK 平成18年4月完成 ■所在/北足立伊奈町1丁目 ★カーブスペース2台可! いつでも内見できます。</p> <p style="text-align: center;">全3棟</p>	<p>メディア番号 280201 新築 上尾 2341万円 9850万円 ■交通/ニューシャトル原市駅徒歩9分 ■土地/228.90㎡(69.25坪) ■地目/宅地 ■現況/更地 ■用途/市街化調整区域 ■建ぺい率/60% ■容積率/200% ■所在/上尾市上尾下 ★全5区画造成済で新築! 建築条件はありません。 お好きなメーカーどうぞ 南道路</p>	<p>メディア番号 280201 北 上尾 1630万円 ■交通/高崎線北上尾駅徒歩9分 ■土地/130㎡(39.32坪) ■地目/宅地 ■現況/古家あり ■用途/第一種低層住宅専用地域 ■建ぺい率/50% ■容積率/100% ■所在/上尾市西門前 ★建築条件はありません。お好きなメーカーどうぞ! 芝川まで2分。PAPAまで5分</p> <p style="text-align: center;">区画整理地内</p>	<p>メディア番号 280206 中 上 尾 1200万円 ■交通/JR高崎線北上尾駅バス10分大谷本郷6分 ■土地/111.13㎡ ■建物/91.91㎡ ■間取り/5LDK+納戸 平成3年4月築 ■所在/上尾市大谷本郷 ★日照通風良好 カースペース2台 収納便利な納戸付き</p> <p style="text-align: center;">平成3年築</p>	<p>メディア番号 280207 中 沼 南 1300万円 ■交通/ニューシャトル沼南駅徒歩12分 ■土地/105.97㎡ ■建物/87.77㎡ ■間取り/4LDK 平成6年3月築 ■所在/上尾市原市 ★スーパーいなげや至近 外壁塗装リフォーム済 全南向き</p> <p style="text-align: center;">生活環境良好</p>	<p>メディア番号 280208 中 上 尾 1680万円 ■交通/JR高崎線北上尾駅徒歩17分 ■土地/161.38㎡ ■建物/122.34㎡ ■間取り/5LDK+納戸 昭和63年7月築 ■所在/上尾市宮下 ★住友林業の注文住宅 現空に付、すぐ見れます 収納便利な納戸付き</p> <p style="text-align: center;">収納便利な納戸付</p>
<p>メディア番号 280203 中 井 戸 木 2280万円 ■交通/JR高崎線桶川駅徒歩7分 ■土地/104.07㎡(31.48坪) ■建物/83.13㎡(25.14坪) ■間取り/4LDK 平成8年1月築 ■所在/上尾市井戸木2丁目 ★公道角地 カースペース2台 現空にいつでも内見できます。</p> <p style="text-align: center;">桶川メイン6分</p>	<p>メディア番号 280204 新築 上 尾 2730万円 ■交通/JR高崎線北上尾駅徒歩26分 ■土地/182.04㎡(55.06坪) ■建物/98.53㎡(29.80坪) ■間取り/4LDK 平成18年5月完成 ■建築確認No./45081606 ■所在/上尾市上尾村 ★LDKは広々15.5帖! グルニ工付き。 6m開発道路に面した住宅街です。</p> <p style="text-align: center;">55坪</p>	<p>メディア番号 280205 新築 愛宕 84坪 3580万円 ■交通/高崎線北上尾駅徒歩18分 ■土地/278.61㎡(84.27坪) ■地目/宅地 ■現況/古家あり ■用途/第一種低層住宅専用地域 ■所在/上尾市愛宕3丁目 ★現在は古家がありますが 更地にしてお引渡し致します。 分割室もありますので 詳細はお問い合わせ下さい。</p> <p style="text-align: center;">南道路</p>	<p>メディア番号 280209 中 北 上 尾 1880万円 ■交通/JR高崎線北上尾駅徒歩16分 ■土地/112.49㎡ ■建物/88.89㎡ ■間取り/4LDK 昭和63年8月築 ■所在/上尾市西門前 ★区画整理地内 店舗事務所兼ご自宅にも! PAPA10分 芝川小7分 ゆったり6m公道面</p>	<p>メディア番号 280300 中 桶 川 2150万円 ■交通/JR高崎線桶川駅3.3km ■土地/145.06㎡ ■建物/164.78㎡ ■間取り/4LDK 平成5年1月築 ■所在/桶川市加納 ★車庫5台分 リフォーム済 建物事務所兼ご自宅にも! 何にでも便利なフリースペース 付いています。</p> <p style="text-align: center;">南公道面</p>	<p>メディア番号 280301 新築 伊 奈 2220万円 ■交通/JR宇都宮線蓮田駅徒歩21分 ■土地/153.60㎡ ■建物/102.47㎡ ■間取り/4LDK 平成18年6月完成 ■所在/伊奈町栄 ★ウォークインクローゼット付主寝室9畳 駐車スペース2台分 収納豊富</p> <p style="text-align: center;">ゆとりのマイホームを是非</p>
<p>メディア番号 280302 中 桶 川 2380万円 ■交通/高崎線北上尾駅徒歩8分 ■土地/172.5㎡ ■地目/宅地 ■現況/更地 ■用途/第一種住居 ■建ぺい率/60% ■容積率/200% ■所在/桶川市朝日 ★区画整理地内 都市ガス 本下水 桶川駅も利用可 徒歩15分 52.18坪整形地、駅8分</p>	<p>メディア番号 280303 中 桶 川 2380万円 ■交通/JR高崎線桶川駅徒歩15分 ■土地/166.10㎡ ■建物/112.92㎡ ■間取り/4LDK 昭和60年7月築 ■所在/桶川市下日出谷 ★角地に付日当たり通風良好 ホームセンタージャパン4分 大型リビング17畳 区画整理地内 桶川駅15分</p>	<p>メディア番号 280304 中 北 上 尾 2480万円 ■交通/JR高崎線北上尾駅徒歩12分 ■土地/122.45㎡ ■建物/102.88㎡ ■間取り/4LDK 昭和63年7月築 ■所在/上尾市中妻 ★リフォーム後お引渡しします 区画整理地内 人気の東南角地</p> <p style="text-align: center;">北上尾12分</p>			

上記物件についてのお問い合わせは 0120-351-898 tel.048-775-9584

上記物件についてのお問い合わせは 0120-732-898 tel.048-779-7898

住まいのパートナー ■ 全日本不動産協会会員 ■ 全日本不動産協会正会員 ■ 不動産保証協会会員 ■ 不動産取引/国土交通大臣(2)第5871号 ■ 表示以外全て紹介

株式会社 エステート 白馬

〒362-8511 上尾市上尾(南谷2-1) ショーアッププラザ(1階)01号

FAX資料請求サービス
チラシに掲載されているご希望のメディア番号を下記FAX番号までお知らせください。ご希望の物件資料をお送り致します。
FAX.048-773-0108

資料請求券
ご希望の物件の詳しい資料を差し上げます。
1枚につき1件の物件について、お申し込みください。
No. No.
No. No.

さいたま市
さいたま市
さいたま市

夏のグルメフェア 8/1(火)▶8/14(月)

“ショーサンプラザ”シェフの 美味! 夏のおすすすめメニュー



<p>No.1 ロマーナ (5F) スパゲティ ☎776-1332</p> <p>旬の野菜とエビをふんだんにあしらい、ピリッと辛いガーリックオイルでちょっと刺激的な味わいに仕上げました。夏味パスタで今年の暑さを乗りきろう! ・夏野菜とエビのペペロンチーノ ¥850 (税込)</p>	<p>No.2 カフェマアシア (5F) 喫茶 ☎773-6993</p> <p>軽く炙ってわさび醤油に漬け込んだマグロをあえました。さっぱり味が絶妙です。 ・炙りマグロとわさび醤油の冷製パスタ (ドリンク付) ¥850 (税込)</p>	<p>No.3 カプチーナ (5F) ファミリーレストラン ☎776-2879</p> <p>450gのボリュームと手作りの味が自慢の人気メニュー。和風でさっぱりと召し上がれ。 ・ポンドみぞれハンバーグ ¥1080 (税込)</p>	<p>No.4 飛騨の高山ラーメン (5F) ラーメン ☎776-2822</p> <p>マヨネーズのコクとヨーグルトの酸味を効かせたサラダ感覚が新鮮! 夏バテの時にもオススメ。 ・マヨよーぐるサラダ麺 ¥800 (税込)</p>	
<p>No.5 ちらん (5F) 和食 ☎776-2881</p> <p>見た目も鮮やかな色とりどりのおかずをバランスよく詰めました。味の良さはもちろん、上品さも添えた、女性に人気のお弁当です。 ・花弁弁当(焼魚・刺身・サラダ・ご飯・味噌汁・お新香) ¥1,050 (税込)</p>	<p>No.6 あすか (5F) うどん ☎776-2832</p> <p>店長オススメ! ピリ辛ゴマダレの冷しうどんにゆかりご飯と白玉小倉のお得セット。 ・和風冷しうどんセット (ごまだれピリ辛風味) ¥880 (税込)</p>	<p>No.7 ふなばし (B1F) ラーメン ☎776-2815</p> <p>平釜塩を使用したコクのある味わいと、具たくさんが人気の秘密。ただいま当店イチオシです。 ・味わい塩ラーメン ¥500 (税込)</p>	<p>No.8 ドールコーヒョップ (1F) コーヒー ☎776-2847</p> <p>スパイシーなミラノサンドと夏が香る新発売のマンゴーデザート! ・スパイシーミラノセット&アイスコーヒー(M)のセット ¥580 (税込) ・〈新デザート〉マンゴーデザート ¥360 (税込)</p>	<p>No.9 レインボーハット (B1F) アイスクリーム ☎776-2860</p> <p>ドリンクだけでも、アイスと混ぜても、マンゴーのすっきりした甘さをアレンジしながら楽しんで。 ・マンゴーフロート ¥346 (税込)</p>

ショーサンプラザ専門店3,000円以上お買上げで応募のチャンス!

私の選ぶ お気に入りコンテスト

- ★No.1~11のお好きなメニューを選んで応募箱へご投函ください。「抽選で素敵な賞品」をプレゼント!
- トップ賞** いちばん人気のメニューに応募された中から抽選で10名様に「東京ディズニーリゾート」ペアチケットプレゼント!!
- ショップ賞** 飲食店各店の特典が付いたお食事チケット(10,000円相当)を30名様にプレゼント!!

Wチャンス Shosan Plaza お買物券3,000円分を100名様にプレゼント!

8/1 (火)	「鏡五郎」 一歌とサイン会 ■時間/①13:00 ②15:00	
8/5 (土)	「夏休みビンゴ大会」 (小学生以下のお客様限定) ★当日のレシート200円以上をご持参ください。 ★先着300名様にビンゴカードを配布します。 ■カード配布/14:00~ ■ゲーム開始/15:00~	
8/6 (日)	夏休み工作教室 「オリジナルフォトフレーム」を作ろう! ■受付開始/10:00~ ■定員/50名 ■参加料金/500円	
8/7 (月)	カルチャー体験教室 ピースアクセサリー/タイルクラフト/ヨーロピアン陶器ペインティング ■受付開始/10:00~ ■参加料金/500円(キット代含む) ■定員/各教室30名 ★ステージでは、ストレッチ体操・骨盤ダイエットなどのデモンストレーションをします!	
8/17(木)~24(木) 「押し葉展」開催 ■場所/5F広場 ■主催/上尾植物(野草)同好会 ※最終日は14:20まで		

Shosan on Stage

ショウサン・オン・ステージ

■会場/1Fセンターコート

どうぞお楽しみください

8/19 (土)	「さくま ひでき」 —インストライブ— ■時間/①13:00 ②15:00	
8/20 (日)	「ハワイアンライブ」 —on Summer— ■時間/①13:00 ②15:00	
8/27 (日)	「お笑いライブ」 in ショーサンプラザ ■時間/14:00~ ※出演者は館内ポスターなどでご確認ください。 ※写真はイメージです。	

- 応募期間: 8/1(火)~8/14(月)
- 応募方法: 8/1~8/14の期間中、ショーサンプラザ専門店でのお買上げレシート合計3,000円以上を応募券に添付し、お好きなメニュー番号や住所、氏名等必要事項をご記入の上、応募箱にご投函ください。
- 当選発表: 8/16(水) 1F正面入口ポスターにて発表
- ※ご当選者には直接ご連絡いたします。
- ※詳しくは、ショーサンプラザ館内ポスター等をご覧ください。

ショーサンプラザ

shosan plaza

上尾駅西口

上尾市谷津2-1-1 Tel.048-776-1211

営業時間 10:00~21:00
(5Fレストラン街は11:00~21:30)

1,000円以上お買上げのお客様は2時間駐車無料
立体駐車場500台収容

<http://www.shosan-plaza.co.jp>

※8/22(火)は、店休日とさせていただきます。