



▲上尾市野球連盟の創設期、上尾市野球大会を大いに沸かせた橋本さんと吉田さんの黄金バッテリー



PROFILE

■はしもと・てるみつ / 1935年、深谷市生まれ。上尾市向山在住。中学卒業後、片倉工業熊谷工場に入社し、1953年に片倉大宮製作所へ配属。16歳からバッテリーを組んだ捕手・吉田義夫さんとともに、全国大会および国体の県代表の座を目指して軟式野球に打ち込む。20歳の頃、完全試合を達成し、昭和31年度埼玉県軟式野球部門埼玉県体育賞受賞。シュートとスライダーを決め球に、コントロール抜群のピッチングはプロ級と絶賛された。横浜ゴムへ入社後、第2回大会から上尾市野球大会へ参加。第3回から第5回大会まで横浜ゴム三連覇を達成。1964年にトーテックスへ入社し、65歳で定年退職。現役引退後は上尾市野球連盟の審判員として貢献。1967年、10周年記念第20回大会にて初代審判部長に就任。理事長、副会長を経て、1998年に6代目会長に就任し現在に至る。埼玉県野球連盟永年功労賞、埼玉県体育協会体育賞など表彰多数。

選手・役員として、連盟と共に歩んだ半世紀



▲「上尾市野球大会が一番の楽しみ。生き甲斐なんです」という橋本さん



▲8月26日、上尾市民野球場(上立公園)にて開催された第100回記念大会開会式。10月末の決勝戦進出を目指し、3チームが熱戦を繰り広げます



▲上尾市野球連盟50周年・第100回大会を祝して発行された記念誌を手に、会長として感慨無量の橋本さん

ここに人あり



上尾市野球連盟 会長 橋本 輝光さん

上尾市野球連盟が発足したのは、1956年(昭和31年)11月。上尾町時代のことで。記念すべき第1回大会には29チームが参加し、1957年9月に開催。中央小学校校庭で決勝戦が行なわれ、新東洋時計が優勝を飾りました。

片倉大宮製作所の花形投手として活躍していた橋本輝光さんが、その実力を見込まれ、捕手・吉田義夫さんとともに横浜ゴムへ入社したのもちょうどその頃。1958年春の第2回大会からマウンドに立ち、市制施行により「上尾市野球大会」となった秋の第3回大会で初優勝。第4回大会、第5回大会と史上初の3連覇を達成した横浜ゴムの原動力となりました。「20代はとにかく野球一筋。毎朝10キロのランニングが日課で、ユニフォームを着ない日はありませんでした」と橋本さん。選手時代はもとより、現役引退後も審判員、役員として上尾市野球連盟の活動に尽力してきた橋本さんにとって、50年に及ぶ連盟の歴史は、自分自身の野球人生の軌跡でもあるのです。「継続は力なりと申します。今年の第100回記念大会を契機に、輝かしい半世紀の歴史と伝統を守り、あなたにげんきを・おくる上尾市野球連盟を目指して、連盟役員、審判部のみなさんと力を合わせて頑張りたいと思います」

これからのご葬儀は「くらべて選ぶ」時代です

セレモニー葬祭式場

上尾ホール

テレビCM
放送中



信頼のプロに
おまかせください

当社の厚生労働省認定・葬祭ディレクターは、資格技能をさらに高める厳格な社内研修を積み重ね、独自のサービススキルにより信頼を得ています。



上尾駅
東口徒歩8分

あんしんの無料事前見積
創業43年間培ったノウハウで「少しでも安く、安心してとりおこなえるお葬式」をご提案しております。

「ご葬儀に関する相談」「もしものとき」お電話ください
フリーダイヤル
0120-20-2002

24時間
365日
対応

10月～11月は「中小企業振興月間」です

10月、11月の2ヶ月間を中小企業振興月間として、日頃実施している経営改善普及事業を広く広報し推進します。今年度は埼玉県の広域専門指導事業の指定を得て、創業や経営革新計画の承認、産学連携を目指す企業を支援しています。

経営革新塾の開講！

9月29日(土)から10月20日(土)の毎週土曜日4日間に亘り、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の承認企業を目指して新たな事業に取り組む「経営革新塾」を開催しています。塾終了後、目標の承認申請までフォローします。

- 〈経営革新計画の承認を受けた〉場合に活用できる主な支援策
- ① 県制度融資、政府系金融機関等の低利融資
 - ② 信用保証制度の特例
 - ③ 税制上の優遇措置
 - ④ 承認計画に基づく経費の一部補助金
 - ⑤ 彩の国経営革新モデル企業指定制度
 - ⑥ 特許関係料金の減免制度

広域で相談・指導実施！

経営指導員による創業・経営革新・金融・税務など経営に関するあらゆる相談・指導を広域で行なっています。専門的な問題解決には専門家を派遣し個別に相談・指導もします。



アプセックで経営活性化を！

企業OB集団「アプセック(上尾地区ビジネスキャリア・エンジョイサークル)」が中小企業庁のモデル事業に採択されさらにパワーアップしてあなたの企業の経営を支援します。現場・工程・品質改善、技術・IT・ISO・営業・経営革新指導など企業支援から商店会のコミュニティビジネス創出支援など街づくりや地域に貢献しています。“あなたの げんきのおてつだい”にご活用ください。

手作り品展示コーナー設置・運営

5月26日(土)・27日(日)の2日間、ひまわりシール会創立10周年記念抽選会に併せひまわりクラブで、教室・講座参加者の創作した折り紙・絵手紙・リース・ちぎり絵などの作品を展示・公開しました。41作品の出品があり290名の来場で賑わいました。また、その中から17作品を企業OB集団アプセックの主催する会員作品展(会期:5月30日～6月5日 於:上尾市役所「市民ギャラリー」)にひまわりクラブコーナーを設置し広く展示公開しました。



▲講座受講者からの力作41点を展示しました

ひまわりクラブの設置・運営

高齢者中心の交流の場として、シール会事務所に併設し「ひまわりクラブ」を設置。部屋の貸し出しとともに俳句入門・囲碁・フラワーアレンジ・朗読教室、女性将棋クラブ・俳句会・囲碁サークル活動など運営しています。現在、受講生を募集中の講座・サークルは次のとおりです。



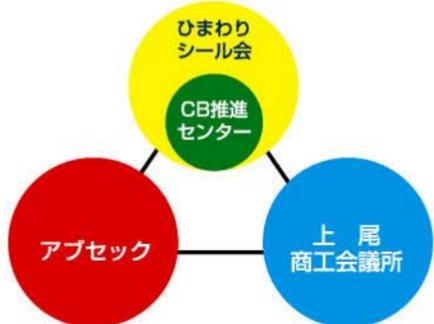
▲4月7日開催の今井游子先生による俳句入門教室

コミュニティビジネスで地域・商店会を活性化！

上尾商工会議所では、埼玉県の支援を得て地元商店で組織されているスタンプシール会「ひまわりシール会(会長 清宮高知氏)」を活動主体に、永年培ってきた経験・能力・資格・技能など有する企業OB等の集団「アプセック」とともにコミュニティビジネスの活動支援を行っています。

今年度は、ひまわりシール会内に設置されたCB推進センター(センター長 齊藤重雄氏)が中心になり、調

査研究を経て少子高齢化時代に対応し高齢者に配慮した地域密着の3つのモデル事業を展開しています。



ひまわりクラブカルチャースクール 参加者募集！

初めての方でも安心、楽しみながら学べる講座・サークルがいっぱい！
初心者・女性大歓迎 お気軽にご参加ください

《ひまわり教室》	《サークル活動》
<ul style="list-style-type: none"> ●「ビーズ手芸(ネックレス)教室」 開催日 10月17日(水) 講師 塩野章子先生 受講料 2,300円(教材費込み) ●「折り紙教室(クリスマスを折る)」 開催日 11月17日(土) 講師 渡邊芳恵先生 受講料 600円(教材費込み) ●「楽しいアレンジメント教室(お正月飾り)」 開催日 12月18日(火) 講師 岡谷さち代先生 受講料 2,500円(教材費込み) 	<ul style="list-style-type: none"> ●「ひまわり女性将棋クラブ」 開催日 毎月月曜日3～4日 講師 深澤國昭先生 受講料 月1,500円 ●「ひまわり俳句会」 開催日 毎月第2金曜日 講師 今井游子先生 受講料 月1,000円(月1回) ●「囲碁サークル」初心者・経験者可 開催日 毎月第2・第4木曜日 講師 永沼進先生 受講料 月1,500円(月2回)
※開催時間はいずれも午後1時30分～3時30分(2時間)	

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
TEL: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

Windows Vista 開講
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
- ★完全個別学習で、月謝制なので初心者も安心
- ★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(MOUS)
- ★最新の講座内容(インターネットで銀行・株取引等)
- ★オプション講座 ★土曜、日曜も開講してあります
- ★Windows Vista講座開講 ★入会金無料キャンペーン
- ★最新のWord2007、Excel2007開講

■教室説明は随時行っています■

月～木曜は午前9時50分から午後8時まで
金曜は午前中のみ
土曜は午前9時50分から午後4時40分まで
日曜は午前12時10分から午後4時40分まで

★高、無料体験授業も受けられます★

(全国400教室以上)
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(スーパーイセムラ道路向)
TEL:776-0770

受賞 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)ムサシノ建設 048-772-7123
http://www.ii-ie.net/~musasino/

中高年のパソコン教室

少人数の個別指導、安心してマイペースで学べます。無料体験してみませんか。資格取得にも対応。
6周年キャンペーン実施中!

ミップスパソコンスクール 伊奈校
伊奈町寿1-342 ☎048-728-5552
火～土(9:30～20:30) http://main.mips-ina.com/

大森行政書士事務所
くらしの書類と手続き

建設業・運送業許可(信用情報のアップ) 他許認可会社設立(設立しやすくなった新会社法) 内容証明
交通事故被害請求(保険会社提示額の精査等)
公正証書遺言等(自分の財産の行き先は自分の意志で)
相続手続き・離婚協議書(慰謝料・養育費等の算定)

ご相談無料 上尾市井戸木3-10-10
TEL.048(787)0797

ぷるぷるマシンがバージョンアップして登場!!

岩盤温浴 上尾西口駅前
癒芯館 上尾市谷津2-1-50-9
上尾駅西口モンシェリー3号館2階
受付10:00～19:00

TEL.048-778-3316
毎月第三木曜日お休み

割引クーポン券
120分 1,800円 (通常100分)
17時まで入店の方
ご来店時にご提示下さい

カラオケ特集

最新機種導入 DAM、ジョイサウンドで
楽しい歌の時間をお過ごし下さい。
ソフトドリンク(22品目)飲み放題

年中無休 24時間営業
LIBRO館 コミックバスター北上尾店 リプロ館
上尾市中妻3-11-2(パチンコ遊人館の2F) TEL.048-777-3277
http://www.geocities.jp/librokan/index.html http://www.verdeland.jp/

上尾商工会議所は

がんばる経営を応援します

ひまわりシール会

「便利屋さん」(高齢者支援システム) 始動!

当初より高齢者支援の便利屋サービスとして準備を進めてきた事業で、まずはひまわりシール会加盟店(24店舗)で出来ることから始めようと協議・検討してきました。その結果、商品の宅配、買物代行、電球・電灯の交換、自転車・バイクの出張修理、出張床屋など各店舗独自のサービスメニューが広がりました。現在、「ひまわりシール会 便利屋さん」としてサービスガイドを作成中で、地域住民の皆さんの暮らしのお手伝いのサービスシステムとして秋には始動するため準備を急いでいます。

当面は、ひまわりシール会会員(約2,200会員)を対象に周知し開始する予定です。将来は地域の得意分野を持った、地域で貢献

したい人達のハーフボランティア参加を募り商業者、ボランティア団体、地域住民など地域を巻き込みさらに輪を拡げたいと考えています。

あなたの困りごと! ひまわりシール会 **便利屋さん** サービスガイド **保存版**

「ひまわりシール会 便利屋さん」とは、ひまわりシール会加盟店がみなさんの暮らしのお手伝いさせていただきます。サービスは、常駐するスタッフが、各自の得意分野で対応いたします。各店舗のサービスも合わせてお楽しみください。

★こんな時お電話ください★

- 無料配達いたします。 P.1-3・4-8-9-10-14-15-16-18-19
- 体が不自由で床屋さんにいけない。 P.12
- 「電球が切れた」「でも交換できないどうしよう。 P.2-11-13
- 不用品の修理(自転車、テレビ、バイクなど)どうしよう? P.6-7-11
- 子供が小さい、体の具合が悪い、忙しくて買い物に出られない、買い物代行をお願いできないだろうか? P.3-15
- バイク、自転車などの証明書がなくなったらどうしよう? P.7
- お弁当や、ラーメン1つでも出前してもらえるかな? P.8-10-16
- お魚1匹頂いたけど「おろせない」どうしよう。 P.18
- パソコンの使い方が分からない、誰か教えてくれないかな? P.13
- おみもの、謎い物、分からないところを教えてください。 P.5
- そばの打ち方、お味噌、おはぎの作り方を教えてください。 P.8-14
- 他店で買った自転車、修理してもらえないだろうか。 P.6-7

無料と無料のサービスがあります。詳しくは各店舗のページをご覧ください。サービスが変更になる場合もございますので、お電話にてお問い合わせください。

企業OBの活用で 企業力アップを!

上尾商工会議所 アブセック

中小企業庁のモデル事業に採択される

上尾商工会議所・アブセック(上尾地区ビジネスキャリア・エンジョイサークル)は団塊世代の退職という背景をふまえ、経済産業省の重点事業「新現役チャレンジプラン」として中小企業庁が企画・公募した「平成19年度企業等OB人材活用推進事業・モデル事業」に企画提案書を提出応募し、審査の結果、採択されました。

アブセックは平成15年の設立以来、中小企業庁の実施した企業等OB人材マッチングモデル事業に着手し、優れた能力や資格、技能、豊富な経験を有する企業OBに、その能力を発揮する場を提供し、人材を必要とする中小企業との出会いをサポートし、支援実績を挙げてきました。これまでに62企業・14団体に延べ227名の会員がアドバイスや実務指導を行い、大きな成果を挙げています。

今回の公募には全国から多数応募があり、これまでの活動実績と企画提案書の新規性などが評価され、採択されました。

今後も会員登録の増加や支援先事業所の拡大を図り、何事もフェイス・トゥー・フェイス、待ちより行動、理論より実践をキーワードに活動の場を広げ、商工会議所中小企業相談所と連携し、更に地域の活性化に貢献していくことにしています。

また、アブセックと一緒に活動する仲間・経営支援(アドバイス・実務指導)を希望する企業を募集しています。

企業OBの方々へ

あなたの経験とノウハウが今企業で必要とされています。私たちと一緒に活動してみませんか?

企業経営者の方々へ

豊富な知識や経験を有する企業OB人材をあなたの会社のアドバイザーとしてお役立てください。がんばる中小企業を全力で応援します



お問い合わせ
上尾商工会議所 業務支援センター
アブセック事務局
電話: 048-773-2391
FAX: 048-778-3071

ひまわりシール会 加盟店マップ



大好評! アワー「11」 埼玉で検索して下さい
AIUの火災保険
オール電化割引、ノンスモーカー割引等
建物建築中の方、住宅購入予定の方等
お問い合わせおまちしております
(有)エポリューション
0120-795-455

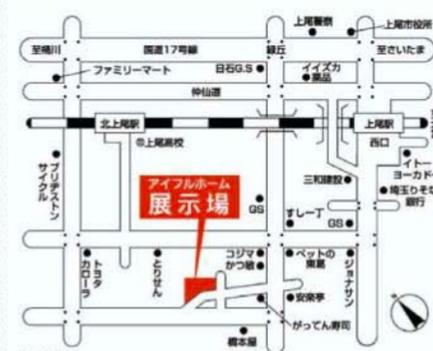
あだち 内科 クリニック
院長 足立 喬子
●診療時間 AM.9:30~PM.1:00 PM.3:00~PM.7:00
土曜 PM.9:30~PM.1:00
●休診日 木曜・日曜・祝日
☎048-771-3322 P有
上尾駅東口 アリコパール上尾サロン館1F
http://www.citydo.com/sp/048-771-3322

防水・塗装・雨樋・落葉よけ
その他リフォーム工事おまかせください
積水化学工業指定
屋根・外壁の専門店 **サカモト**
テクニカルメタル工房
上尾市瓦葺 1481-8 TEL.048-721-1541

ダブル de 耐震
耐震工法 & 耐震補償
快適 充実 設備
オール電化・健康配慮・防犯配慮・環境配慮

PORTÉ ポルテ
日本初の補償!!
地震から家族を守る家

25.8 万円(税込)より
坪単価(3.3m)あたり



土日 毎週末イベント開催! 安心の価格
アイフルホーム
〒362-0074埼玉県上尾市春日2丁目25番2号
TEL 048(777)4600

上尾店 アイフルちゃん

読者登場 行ってきました「日光戦場ヶ原」

佐藤 琢郎さん

(上尾市市町目在住)

今年は特に厳しい猛暑の続く8月25日、仲間18人で奥日光戦場ヶ原に出かけました。2日ほど前に熊の出没が報じられ、鈴と唐辛子の噴霧ボンベを持参しました。

東武日光駅よりバスに揺られている坂、中禅寺湖を抜け、国道120号線湯の湖の滝下である「湯滝入口」で下車。木漏れ日の樹林の小道を下り駐車場に出たところで準備体操。目の湯滝の下からの展望台で暫し滝の流れに吸い寄せられ、流量も豊富で上流より滑り降りたい衝動に駆られました。滝上からの人影も見え、滝に沿って登りの遊歩道があり、登りきれば湯の湖と滝の流れ入る景観を鑑賞できます。この滝の流水は現在幅10mほどの澄みきった川底まで透けて見える湯川に流れており、木道もこの川に沿ったものが自然研究路です。

戦場ヶ原は、男体山の噴火で湯川が堰き止められた堰止湖で堆積により湿原化したのだそうです。湯滝よりミズナラ、ダテカンバ、白樺など涵養樹林の間を歩き、途中湯川に川岸からそびえる太目のダテカンバの幹に、移植ができないと言われる弦紫陽花が絡まり私達の頭上高く満開の花が歓迎してくれました。1時間歩いて滋養林の道を抜けると前方が開け、男体山が雲から顔を出し雄姿を現しました。



ここは休憩地として広場となり、備わっているテーブル・椅子を囲んで昼食をとりました。

晩夏の雲は流れ、いかにも高原にいる気分を満喫、空気も一段と美味しく感じられます。また、この側に池らしい水辺とその中央に枯れ木が1本、そのバックに男体山が聳え立ち、その光景は上高地の大正池を思い出させます。

これからは左手に湿原と常に男体山を拝しながらの木道で、湿原にはホザキシモツケの薄紅色の花が途切れること無く一面に咲き誇り、更に男体山が一際雄大さを増してきます。これぞ高地湿原の景観でありましょう。探勝路の右手には湯川の清らかな流れ。この木道は歩きやすいせいか家族連れ、老若男女の幅広い皆さんが訪れ、行き交うたびに「こんにちは！」の挨拶はさすがしく、特に小学生とはこちら元気になります。昼食後の1時間ほどはこの光景が連なり終着点の赤沼バス停に。心配された熊にも遭わず、天候にも恵まれ、下界との温度差が10度位の涼しい晩夏の1日を楽しんできました。

〈戦場ヶ原の名称の由来〉
戦場ヶ原神戦譚の伝承で、赤城山の神と男体山の神がそれぞれ大ムカデと大蛇に化けて戦った戦場で、勝ったのは男体山の神といわれている。



石黒先生の健康メモ

上尾中央総合病院
形成外科・美容外科
科長 石黒 匡史

紫外線によるダメージが皮膚の老化を加速する!

形成外科では、病気や外傷による欠損を単に修復(再建)するだけでなく、「よりきれいに治す」という美容外科の要素も含めて総合的な治療を行っています。皮膚に関して相談例が多いのが、シミ・アザ・ホクロの治療です。

シミやホクロなど、皮膚のトラブルのおもな原因は、近年増加する紫外線による皮膚の老化です。日焼けや喫煙などで増えた活性酸素も、皮膚を酸化してシミの原因となります。皮膚がダメージから回復する周期を「ターンオーバー」といいますが、10代・20代で28日、30代で40日、40代で55日と、年齢を重ねるほど周期が長くなります。このため薬(服用薬や

外用薬)を使ってシミを治療する場合は、年齢や症状によって3カ月から半年かかることもあります。根気よく継続することが大切なのです。

レーザー治療はシミに大きな効果が期待できますが、施術後に強い日差しを避けるなどアフターケアにも注意が必要で、効果にも個人差があります。また、ホクロの中には、まれに悪性のももあり、医療技術に信頼がおける専門医に相談することをお勧めします。ホクロやアザの中には、保険の対象となるものが多く、また、早めの治療が効果的なものもあります。なによりも、治療することで心理的苦痛から開放されることが、最大の効果だと思えます。



10月の「すこやか教室」

- 日時：10月27日(土) 午後3時～4時
 - 場所：上尾中央総合病院 学生カンファレンス室(第6駐車場並び)
 - 内容：レーザー治療を含めた「シミ・アザ・ホクロの治療」
 - 講師：形成外科・美容外科 科長 石黒 匡史
 - 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。

全国地域安全運動実施
平成19年10月11日から20日まで



- ① 子どもの犯罪被害防止
- ② 住宅を対象とする侵入犯罪の防止
- ③ 自転車の盗難防止

上尾警察署・上尾地方防犯協会

フラワースクール 体験レッスン 生徒募集!!
シルビア フラワー デザイン スクール
Sylvia flower design school
あなたも楽しい
フラワーアレンジメントを
始めませんか?
お問い合わせはお近くの各教室へ!
徳田 敦美 090-9967-7742 (東台)
伊藤 茂美 090-1053-4514 (愛宕2丁目)
飯田 なつ 048-776-4187 (愛宕1丁目・花倶楽部)
■本部ホームページ <http://www.sylvia-fd.co.jp>

10月1日(日)～10日(水)まで
おかげさまで
30周年大感謝祭
平日**500円**ランチ
土日祝日**1000円**ランチ
ランチタイム11:30～14:00
御食事処 **新道**
〒362-0065 上尾市野呂288-1 (丸山公園バーベキュー場横)
■営業時間 11:30～22:00
■定休日 火曜日
【法事・ご宴会承ります。送迎バス有】
TEL 048-725-4644

MINI CONVERTIBLE SIDEWALK デビュー
お気軽にお問い合わせください
フルモデル 試乗できます
MINI CONVERTIBLE SIDEWALK 予約受付中
MINI正規ディーラー **MINI 大宮**
〒362-0022 上尾市瓦葺679-1
TEL:048-724-0632
URL: www.brc-japan.com
定休日: 第2火曜日・毎週水曜日

生まれ変わった「旧・ベルージュ上尾」
「東武バンケットホール上尾」と「上尾東武ホテル」がご提案する
七五三会食プラン
東武バンケットホールでは、パーティプラン以外にもお客様のニーズにお応えするケータリングサービス、パーティールームやレストランでの七五三会食プラン、研修や宴会に適したコミュニティホール、優雅な雰囲気を出すレストラン「ジョリーテーブル」でのモーニング・ブッフェとお得なランチ。東武バンケットホールと東武ホテルは皆様の各種シーンの演出をお手伝い致します。
期間限定
2007年9月16日(日)～11月30日(金)
フリードリンク付立食パーティープラン (ブッフェ料理+フリードリンクセット)
バンケットホールプラン **¥4,000** (20名様以上) 飲み放題
お祝い会食前 **¥4,000** (別注) 刺身、天婦羅、串焼、吸い物(土曜祭)、水菓子
お子様お祝い **¥2,000** (別注) ロールパンサンド、ハンバーグ、ポテト、煎餅、海老フライ、フライドチキン、焼売、玉子焼き、焼まんじゅう、デザート、デザートジュース
お祝い会食前 **¥4,000** (別注) 刺身、天婦羅、串焼、吸い物(土曜祭)、水菓子
お子様お祝い **¥2,000** (別注) ロールパンサンド、ハンバーグ、ポテト、煎餅、海老フライ、フライドチキン、焼売、玉子焼き、焼まんじゅう、デザート、デザートジュース
東武バンケットホール上尾
〒362-0036 埼玉県上尾市宮本町2-1 アリコビル4F TEL:048-775-8111 FAX:048-775-6105
E-mail: banquet-age@tobufoods.co.jp <http://tobu.com/jp/foods/ageo>
上尾東武ホテル
〒362-0036 埼玉県上尾市柏原1-121 TEL:048-771-6711

一歳でも若返りたいお客様は是非お越し下さい!
髪とお顔の若返り専門店「美容室 Area(エリア)」
美容室エリアは、常に究極の若返りを研究しております。例えば若返りの(ロメーター)としてお顔とヘアスタイルを判断します。テレビなどで同年代の人が出ていて自分より若く見たり若く見たり...一番一番する事もありませんか? 若い年のはずなのに何故か見える年齢に差が生じてしまいませんか? 是非一度試してみませんか?
実は...自分が一番若く見られたい! 最近男性も女性以上にそう願う方も増えてきましたよね(笑)
それにはまず「お顔の筋肉を鍛えリンパの流れをよくする」事なのです。
エリアでは両方を満たす究極のお顔のマッサージ「整顔若顔Vita」を考案開発しました。
☆他のサロンでは味わえない「究極の癒し&爽快感」と雑誌にも紹介されました!
全て極上のハンドテクニックのみで行います。お顔も髪もキレイになる事をお約束します。是非一度試してみませんか!
お客様の声...「めっちゃくちゃ気持ちいい! ホントに顔が若返りました!」
「首や肩のこりもスゴイ楽になって小顔に...キュッとプリプリです!」
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? プチ整形より効果的?
「整顔若顔Vita」
(1回60分) 通常10,500円 → **5,250円**
初めてご来店のお客様
お顔のヘアビジュアル料金より
1,050円
●パーマコース ¥9,550～ ●カット&カラー ¥9,550～
●ヘアビジュアル料金 ¥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)
本間にモテる美容室として
TV東京「テレビチャンピオン」
週刊SPA!「他ファッション誌等掲載」
マスコミも注目!
上尾市柏原3-2-35 (上尾駅西口7分) ☎048-775-7025
0120-25-7025 (予約制)
<http://www.areaism.com>



豚バラ肉と白菜キムチの炒め物

～特製・薬味醤油が旨さの決め手!～
焼肉亭 ささ木 店主 佐々木 良二さん

**さわやかな辛さが
食欲をそそります!**

スポーツの秋にぴったりの、スタミナ抜群の豚肉とキムチを使った炒め物です。韓国風といえば「キムチポッカ」。「ポッカ」は「炒める」という意味です。豚肉に豊富なビタミンB1は疲労回復のビタミンといわれ、キムチの乳酸菌や唐辛子のカプサイシン、ニンニクのアリシンとともにエネルギー代謝を高め、筋肉疲労の原因となる乳酸をすみやかに分解します。特製・薬味醤油(ヤンニョンジャン)を使えば、本場の味が手軽に作れます。

■材料(3~4人分)

豚バラ肉(スライス)100g、キムチ(市販品)1パック、キャベツ1/4個、大豆もやし1袋、ニラ1/2束、ゴマ油少々、ニンニク1片、薬味醤油適量

■作り方

①豚バラ肉は2~3cm幅に切る。キムチとキャベツは食べやすい大きさにざく切りに。ニラは5cm程度の長さに切り揃える。もやしは沸騰した湯でさっと湯通しして、水気を切っておく。ニンニクはスライスする。

②フライパンを火にかけて、ゴマ油を敷き、ニンニクを入れてから、豚バラ肉を加えて強火で炒める。

③豚バラ肉の色が変わったら、キャベツ、キムチ、もよしの順に加えて軽く炒め、



教えて!プロの味

最後にニラを加えて薬味醤油を回しかけて味付けする。

※キムチの塩加減や辛さに合わせて、薬味醤油の量を加減してください。

■特製・薬味醤油の作り方

しょうゆ300cc、みりん100cc、長ネギ(みじん切り)1本、おろしニンニク10g、煎りゴマ少々、ゴマ油50cc、旨味調味料少々、一味唐辛子適量。以上の分量を目安に、広口瓶などの密閉容器に入れて味を馴染ませる。

※唐辛子の量は好みで。辛党なら青唐辛子を刻んで入れてもOK!炒め物のほか、付け醤油にしたり、冷奴にかけたり、いろいろな料理に使える万能調味料です。

●取材協力/焼肉亭 ささ木
上尾市上尾村1334-74(平塚団地斜め前)
TEL.048-773-4517

牛肉とホルモンの旨さを知り尽くした店主・佐々木さんが、とことん素材にこだわって、肉の仕込みからスープ、キムチ、デザートに至るまで、すべて手作り。手頃な値段でワンランク上の極上の味が堪能できる、焼肉通見のお店です。和牛カルビ997円、和牛上ミノ945円が絶品!17時以降は盛合せ(3~4人前3780円より)が超お得!ゆったり座れるテーブル席と座敷席があり、家族連れを中心にファン急増中です。土・日は混み合うので事前予約を。人数・時間帯により送迎対応(予約時要相談)。宴会も30名様まで承ります。駐車場あり(営業時間:11時30分~23時30分(L.O.23時)/ランチタイム11時30分~14時/サービスタイム14時~17時10%OFF<火曜日定休>)



グルメあらかると

次号では毎年好評の忘・新年会特集を予定しています
自薦他薦を問わず情報をお寄せください

おこげが旨い本格直火炊き釜飯店

いわき家釜めし茶屋

8月にオープン。公園の緑に囲まれ閑静な場所に行む釜飯屋です。当店の釜飯は、ご注文を受けてからひと釜ずつ丁寧に炊き上げますので、宅配はアツアツの釜飯をお届けいたします。ご来店の方は、前もってご連絡いただければすぐに召し上がれます。自家製のタレで味付けをしたご飯と香ばしいおこげをお楽しみ下さい。夜は居酒屋として営業しています。宴会も承ります。(カラオケ有)

- 全部で25種類あります。
- シャケ・いくら釜めし 995円(写真)
- 骨付きカルビ釜めし 995円 ●辛焼きビビンバ 995円
- ランチメニューもあります(平日のみ・680円より)。

●住所/上尾市中分2-252 ●TEL/783-8000
●営業時間/10:00~20:00
●宅配電話受付時間/10:00~13:30 17:00~20:00
●定休日/不定休 ●駐車場/有

旬の素材を使った創作料理を落ち着いたくろぎ空間で

Dining kitchen 海業革命の新社

■幹事様、お任せ下さい■ 少人数のお集まりから50名様のご宴会まで、ゆったりくろげるプライベート空間で昼夜問わず承っております。(ご宴会料理、昼1,200円~、夜3,000円~ 飲み放題プラン+1,500円)
■出前迅速■ 出来立てのお料理を会社やお店、ご家庭に明るく元気なスタッフが喜んでお届け致します。(出前時間11:30~22:00 配達範囲はお電話でお問い合わせ下さい)
<http://www.shinkichi.co.jp/ebikani.htm>

- 住所/谷津2-1-50-10 モンシェリー2号館1F
- TEL/777-4277
- 営業時間/昼の部 11:30~15:00、夜の部 17:00~24:00
- 定休日/年中無休 ●駐車場/提携駐車場(2時間無料券あり)

ここでしか出会えないプレミアム芋焼酎で一杯

創作 DINING BAR 庵 Iori

今年7月にオープンしたばかりの庵Ioriでは、普段お目にかかれないプレミアムな芋焼酎をはじめ、お酒にピッタリの創作料理を取り揃えています。落ち着いた雰囲気、居心地のよいお店です。ありがたい焼酎では満足できないそんな方にオススメです。大小宴会承ります。
料理8品+飲み放題(2時間) 3,500円

- 住所/上尾市柏座1-10-3-91
- TEL/637-1902
- 営業時間/18:00~2:00
- 定休日/不定休

◎尾瀬国立公園誕生記念

全国に先駆けて地元で販売代理店募集開始!!

上尾地区

尾瀬の湧き水

水本来の甘みを持つ
天然ミネラルウォーター

これから事業を始める方に、
事業拡大を考えている方に、
堅実な事業としてお勧めします。

- ・飲みやすく、おいしい軟水(硬度24.6mg/L)
- ・自然に生まれた絶妙なミネラルバランスを湧水地で直接パック(非加熱フィルター処理)
- ・お茶、コーヒー、紅茶はもちろん、お酒のお湯割り、水割りやお料理に使っても好適です。
- ・専用のウォーターサーバーで365日いつでも温水(約90℃)、冷水(約5℃~10℃)が飲めます。

尾瀬の湧き水4Lボトル▶

※この飲料水の収益の一部は、尾瀬の自然環境を保全するために活用されます。

商品に自信があります。
お気軽にご連絡いただき、
ご自身でお確かめください。

飲料水事業本部 ☎0120-911-904
受付時間 9:00~17:00 月曜~金曜(祝日、弊社休業日を除く)
〒104-0042 東京都中央区入船1-6-7 ニチネンビル

株式会社 ニチネン
〒362-0066 埼玉県上尾市領家5-7-1
<http://www.nitinen.co.jp>



上尾商工会議所では、上尾駅前商店街・店舗への来街者数と回遊性向上を目的として、上尾市美術家協会と連携し、今年で5回目となる『街角美術館』を上尾市美術家協会主催により開催します。
 『街角美術館』は、上尾市・上尾市教育委員会・上尾市美術家協会主催による『第39回上尾市美術展覧会』の会期にあわせ、上尾市プラザ22第2会議室をメイン会場として、商店街・事業所の協力を得て、店舗のショーウィンドーや掲示板などに上尾市美術家協会会員の作品を展示する企画です。
 『上尾市美術展覧会』と『街角美術館』とをあわせ、上尾駅周辺の“秋の美術散歩”をお楽しみください。
会期：10月23日(火)から10月28日(日)まで
作品部門：第1部日本画 第2部洋画及びデザイン等
 上尾市プラザ22 第2会議室 第3部立体造形 第4部工芸
 →午前10時～午後6時(最終日は、午後5時) 第5部書 第6部写真
 店舗ウィンドー等→店舗の営業日・時間内 **お問い合わせ先**：上尾市美術家協会 赤熊まで
主催：上尾市美術家協会 Tel771-7531

- 会場・協力店舗**
- 【上尾駅東口】**
- ① オレンジホーム
 - ② 日本生命大宮支社上尾営業部
 - ③ 斉藤薬局
 - ④ 東和銀行上尾支店
 - ⑤ サロン・ド・モリ 本店
 - ⑥ 書道用品専門店 松島堂
 - ⑦ 丸広百貨店上尾店
 - ⑧ 美吉宝飾
 - ⑨ 新井屋呉服店
 - ⑩ カーテン&リフォーム京屋
 - ⑪ プティック・パサージュ
 - ⑫ マツエ東口店
 - ⑬ 画荘 野口屋
- 【上尾駅西口】**
- ⑭ 川口信用金庫上尾支店
 - ⑮ 大光銀行上尾支店
 - ⑯ 武蔵証券上尾支店
 - ⑰ ドコモショップ上尾店
 - ⑱ 埼玉りそな銀行上尾西口支店
 - ⑲ サロン・ド・モリ モンシェリー店
 - ⑳ 中央労働金庫上尾支店
 - ㉑ 上尾市プラザ22第2会議室
- ※以上展示予定店舗

光のファンタジー2007あげおイルミネーション

今年も上尾駅東西口駅前広場を、冬の風物詩“イルミネーション”で飾ります。
期間：平成19年11月17日(土)～平成20年1月31日(木)
主催：あげおイルミネーション実行委員会 上尾市観光協会

=あげおイルミネーション事業のご協賛を募集しています=
 協賛金額：10,000円(1口) 協賛申込締切日：10月26日(金)
 協賛申込・お問い合わせ先：上尾市観光協会 TEL.775-5917



「10月のイベント」

14日(日) 「夢倶楽部(土地活用)セミナー」 4周年記念講演 [知識不足は資産を減らすPart V] 午後2時～4時 上尾市文化センター 詳しくはHPをご覧ください。	20日(土) 「住宅 完成見学会」 午前10時～午後5時 上尾村 21日(日) 骨太総4寸柱+外断熱+全館気調 2階建て	28日(日) 「幸せになる家作り勉強会」 [手軽にできるエコロジー住宅] 午後2時～4時(無料) 宮本町モデルハウス
--	--	--

▲宮本町モデルハウス Blue Stairs
秋の快適さも、ぜひ一度体感してください。
お気軽に宿泊体験もお申し込み下さい。

▲当社施工物件

株式会社オレンジホーム
上尾市宮本町6-16

催し物のご案内

参加者募集！ 上尾から専用バス発着！！
★浦和レッズ応援ツアー
 2007 J.LEAGUE DIVISION 1

企業OB等で地元企業の経営支援や地域活性化に向けた活動を行っているアブセック（上尾地区ビジネスキャリア・エンジョイサークル）では、市民の皆さんを対象とした第5回浦和レッズ応援ツアーを今年も企画しました。

期日／10月28日（日）午後5時試合開始
会場／埼玉スタジアム2002

対戦カード／浦和レッズ VS 名古屋グランパスエイト
交通／貸切バス利用（上尾商工会議所発着予定・出発午後1時30分予定）
募集人数／30名（先着順・定員になり次第締切）
参加費／4,000円（チケット代2,000円〈A・自由席〉、バス代、保険代）
申込先／アブセック事務局（上尾商工会議所内 TEL.773-2391）



中山道桶川宿本陣 **かがり火狂言**

秋の夜長に伝統家屋の特設舞台で狂言を愉しませませんか。今年は京都大蔵流茂山家の皆さんが笑いの空間をお届けします。

期日／10月13日（土）午後6時30分開演
会場／桶川宿本陣（桶川駅東口徒歩5分）
料金／座敷席5,000円 棧敷席3,500円
販売所／山口呉服店（TEL.771-1105） 亀屋薬局（TEL.771-1039）
お問合せ／桶川宿本陣（TEL.774-8507） 池田花店（TEL.771-3159）



おけがわ市民芸術文化祭2007

おけがわ市民芸術文化祭2007は、様々な芸術文化活動のジャンルを越えた交流により、芸術文化の向上と芸術文化活動への参加・創作意欲の高揚を目的として開催し、10周年を迎えます。

- ・開会式典 10/14（日）午後0時50分開演 4部門によるPR
- ・邦楽・郷土芸能祭 10/14（日）午後1時30分開演
- ・合唱フェスタ2007 10/27（土）午後1時30分開演
- ・器楽フェスティバル 10/28（日）午後1時開演
- ・第6回総合アート展 10/13（土）～21（日）

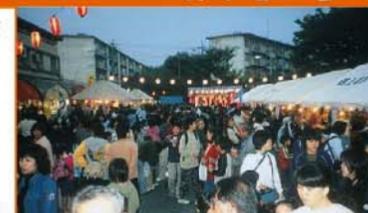
会場は全て桶川市民ホール、お問合せは桶川市自治文化課（TEL.786-3211）

東急ショッピングセンター会（愛称：いちご（15）モール） **秋祭り**

西上尾第一団地内のいちごモールでは、今年も恒例の秋祭りを開催します。

日時／10月20日（土）・21日（日）
 午後4時～9時（21日は8：40）

会場／いちごモール駐車場
内容／幼稚園児演技、和太鼓・三味線・琴演奏、カラオケ、フラダンス、空手、歌謡ショー、模擬店多数



横湯園子さん講演会 **子どもの思い 親の思い**

不登校の子供を持つ親の自助グループ“ムーミンの会”では、不登校、いじめなど困難を抱える子供たちと40年向き合ってきた横湯先生を迎えて、子育てについて、そして親と子が共に現代を生きるということを教育臨床心理学の立場からお話いただきます。

日時／10月20日（土）15時～17時 会場：上尾市文化センター101会議室
講師／中央大学教授 横湯園子先生
聴講申込／定員100名（多数の場合抽選）、参加費500円（資料代）
 ご希望の方は、氏名・連絡先・枚数を記入の上、FAX(775-1852)にてお申込ください。

高校文化祭情報Vol.2 **（学）佐藤栄学園・栄北高校**

日時／10月14日（日）9時30分～15時
内容／第8回栄北高祭は、「夢と希望は∞（無限大）」をテーマに開催します。メインとなるテーマ館は、サブテーマ「限りある地球を知ろう」のもとに、自然環境や地球資源について研究・展示をします。クラス展示や部活動展示、模擬店、バザー、各種イベント（のど自慢・楽器演奏他）、入試相談コーナーもあります。
交通／ニューシャトル丸山駅下車徒歩3分。上尾駅東口から朝日バスで伊奈町役場行き・丸山駅停留所、上尾駅・蓮田駅よりけんちゃんバス丸山駅停留所下車。

サークル紹介 **みどりの会**

みどりの会は、盆栽、山野草などの愛好家が、月例の研修及び相談会を中心に家族的な雰囲気の中、会員31名で活動しています。主な活動場所は向原公民館で、勉強会の他に、盆器作りや年3回の展示会も行っています。

会長の阿部昭一さんは「来年は会の発展と地域の和を今以上に進め、自然の中に咲く花や緑と親しんでいただければ・・・」と抱負を語っています。盆栽等に興味のある方は一緒に活動してみませんか！



上尾ライオンズクラブ 交換留学生を募集

上尾ライオンズクラブは、今年創立35周年を迎えます。この35周年記念事業の一環として、青少年の海外派遣事業を行います。このプログラムは、次世代を担う青少年を海外に派遣し国際的視野を広めると共に、ライオンズムを通じて国際理解と親善を深めることを目的としています。尚、派遣費用は全て上尾ライオンズクラブ及び派遣先国のライオンズクラブから出されます（一部除く）。是非、主旨をご理解の上ご応募ください。

- ◇派遣日程 2007年12月中旬～2008年1月初旬
- ◇派遣先 オーストラリア、ニュージーランド、マレーシア、ペルーのいずれかの国
- ◇対象者 上尾市在住で年齢16歳～21歳までで、ライオンズクラブの活動に理解を示し、語学力に優れている人。事前の研修会に参加できる人。＊ニュージーランドの場合は派遣時17歳から
- ◇募集人数 2名
- ◇申込期限 10月9日（火）までにクラブ事務局まで。
上尾ライオンズクラブ事務局（TEL.774-8794）

労働相談をご利用ください

埼玉県中央産業労働センターでは、賃金や労働時間などの労働条件、採用や退職、解雇、労務管理の改善など、勤労者と経営者の労働に関する悩みや疑問についての相談を受け付けています。また、働く人のメンタルヘルス相談も実施していますのでお気軽にご相談ください（予約制）。

日時／月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8：30～17：00
費用／無料
相談電話番号／埼玉県中央産業労働センター（浦和）TEL.822-2408

教育資金でお困りの時…ご利用ください **国の教育ローン**

政府系金融機関の国民生活金融公庫で取り扱う“国の教育ローン”です。

対象／高校、短大、大学、専修学校、各種学校などの入学・在学者をお持ちの方で、世帯の年間収入が給与所得者で990万円以内、事業所得者で770万円以内の方
融資額／学生・生徒1人に付200万円以内 **金利**／年2.5%（8/10現在）
期間／10年以内（在学期間内で据置可） **返済方法**／毎月元利均等払
保証／保証人1名以上、または（財）教育資金融資保証基金の保証が必要
 ※詳しくは、国民生活金融公庫教育ローンコールセンター（TEL.0570-008656）または、TEL.03-5321-8656までお問合せください。

上尾地区交通安全推進事業所協会
をご存知ですか？

上尾地区交通安全推進事業所協会は、上尾警察署管内で5台以下の車を使う店舗や事業所が集まり、地域に密着した交通事故防止啓発活動を通して、事業所の社会的責任を果たすことを目的としています。

事業活動で自動車を使う以上、その自動車を使用させる立場にある事業者は、運転者の起こす交通違反や交通事故について、その車を安全に用いることができるように注意する義務があります。従業員等が安全運転するように管理することは、企業の社会的責任を果たすと同時に、信用の向上、処理コスト削減によって結果的に事業活動の繁栄につながります。

＜主な事業活動＞

- ・加入事業所への啓発情報の提供
- ・無事故無違反者及び優良事業所への表彰
- ・地域社会への貢献
（例：高齢による免許返納者への賞状活動）
- ・警察が開催する交通安全啓発活動への参加

上尾地区交通安全推進事業所協会に関するお問合せは上尾警察署（TEL.773-0110）まで。



特集／家族みんなで体力づくり

いつまでも若々しく健康であるために、生活の中に運動を取り入れよう!

澄みきった青空の下、爽やかな秋風に吹かれながら、家族や仲間たちとレジャーやスポーツを楽しむ—ストレス解消にもってこいの休日の過ごし方ですね。「とは言っても、出かけるのが億劫だし、返って疲れるから……」と思った、あなた! 気がつかないうちに基礎的な体力が低下しているのかもしれない。ご用心、ご用心! 運動不足、体力不足はメタボ予備軍の兆し。生活習慣病を予防するためにも、運動は重要なポイントです。日頃から、積極的に身体を動かすように心がけたいものです。

そこで今回は、わが家で気軽に、楽しくできるエクササイズを紹介します。家族みんなで始めましょう!

1st ステップ 生活スタイルをチェック!

次の質問項目の中で、自分に思い当たるものに○印を記入してください。さて、あなたはいくつありましたか?

A	(1) 外出するのが億劫だ
	(2) 出かけるときは、もっぱら車が自転車だ
	(3) エレベーターやエスカレーターがあれば、必ず使う
	(4) 階段を上がったり、少し走っただけで息切れがする
	(5) 汗をかかず爽快感を長く味わっていない
B	(6) ふとんの上げ下ろしが億劫だ
	(7) 電車などで空いている席があれば必ず座る
	(8) 動作が鈍く、キビキビ動けない
	(9) 姿勢が悪い、もしくは悪くなったと思う
	(10) 物につまづきやすい
C	(11) 畳や床に両足を伸ばして座る(長座)のがツライ
	(12) 身体を曲げたり伸ばしたりすることはほとんどない
	(13) 寝つきが悪い
	(14) 最近、疲れがたまっていると感じる
	(15) 慢性的な肩こり、腰痛、足のだるさがある

取材協力・監修指導
上尾スウィンフィットネスクラブ

2nd ステップ 運動の大切さを知ろう!

運動は、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを予防するのにも効果的な方法の1つです。ジョギングや水泳などのスポーツだけでなく、仕事や家事、通勤・通学のための歩行など、日常生活の中で身体を動かすこと(生活活動)も運動になります。できるだけ階段を利用するようにしたり、自転車で行かずに歩いたり、「洗濯物を干しながら、ひざを曲げて、しゃがんで洗濯ばさみを取って、背伸びをして干す」「コピーしながら、つま先やかかとを上げ下げする」という、「ながら運動」を意識して行なっていけば、運動量が大幅にアップします。無理をせず、楽しく、意識して身体を動かす習慣を身につけましょう!

■運動による健康効果

- 生活習慣病の予防
 - 血液の循環がよくなり、心肺機能が向上する
 - 暑さ、寒さなど、環境の変化に強くなる
 - 筋肉の衰えを防止し、体力アップすることができる
 - 骨の老化防止につながる
 - ストレスを解消できる
- 3つの運動を組み合わせると
- 有酸素運動
- ウォーキングなどの「有酸素運動」は、体内に酸素を取り込み、糖質や脂質を燃焼させます。効率よく体脂肪を減らしたり、心肺能力がアップ

するなどの効果があります。

●筋力トレーニング

筋力をアップする「筋肉トレーニング」は、基礎代謝量を向上させ、太りにくい身体をつくれます。骨にも適度な負荷がかかるので、骨がじょうぶになり、骨粗しょう症などの予防も期待できます。

●ストレッチング

筋肉をほぐす「ストレッチング」は、ケガの予防や疲労回復のほか、呼吸を意識して気持ちよく身体を伸ばすことでリラックス効果も得られます。スポーツの前後だけでなく、朝起きたときや寝る前、仕事の合間や風呂上がりなど、いつでもどこでも気軽にできるので「ながら運動」に最適です。老化防止にもつながります。

無理せず、楽しく、毎日続けること。それが、一番の近道です。

上尾スウィンフィットネスクラブ
インストラクター 健康運動指導士
本郷 民子さん

健康づくり・体力づくりのための運動には、やりすぎ・がんばりすぎは禁物です。自分のペースに合わせて、毎日少しずつ、運動強度を上げていきましょう。高血圧など既往症のある方は、運動を始める前に血圧を測っていただく。まずは、日常生活の中に簡単なエクササイズを取り入れて、「意識して身体を動かすこと」から始めましょう。その中で、自分に合った、より効果的なプログラムが知りたくなったら、一度、フィットネスクラブを見学されるとよいでしょう。

3rd ステップ 運動不足を解消しよう!

それでは、運動の重要性が理解できたところで、[1stステップ]でチェックした質問項目の結果を見直してください。[A] [B] [C] それぞれ5項目のうち、いくつ○印を付きましたか? 3つ以上○印のあるところが、あなたに足りない運動です。ワンポイント・エクササイズで運動不足を解消し、体力アップを図りましょう!

[A]の欄に3つ以上あった人……持久力(心肺能力)に問題あり!

ウォーキング



有酸素運動の「ウォーキング」で、持久力(心肺能力)アップを図りましょう。ウォーキングは、正しい歩行法で行なうことが大切です。自己流で誤った歩行法を続けていると、疲れやすくなったり足を痛めたりして逆効果になります。

★ここがポイント!

- 視線はできるだけ遠くに
- あごを引き、肩の力を抜く
- 胸を張って、背筋を伸ばす
- ひざを直角に曲げて、腕を前後に大きく振る
- 脚(足)を伸ばして、歩幅を広めに
- かかとから着地する
- リズムカルに歩く
- 自分に合った専用シューズを選ぶ

※体前かがいになり、腰やひざ、背中の痛みがある場合は無理をしない。痛みや違和感がある場合は、事前に医師へ相談する。安心です。

※歩幅も忘れずに、1日1歩、1分1歩を目標に、無理せず楽しんで歩きましょう。

[C]の欄に3つ以上あった人……柔軟性に問題あり!?

「ストレッチング」で筋肉をほぐし、柔軟性を高めましょう。静かにゆっくりと筋肉や腱(けん)を伸ばすので、スポーツの前後の準備体操や整理体操に最適。疲労回復やリラックス効果もあります。「ながら運動」にもおすす。重要なポイントは、「伸ばしている筋肉を意識する」「反動をつけない」「呼吸を止めずにゆっくり行なう」です。1ポーズを10~20秒間続けましょう。5~10分間を目安に何種類かを組み合わせ、気持ちよく感じる程度にとどめて無理をしないことが長続きの秘訣です。

体側・肩周辺

■タオルを使って行なう、基本的なストレッチングです。腰痛や肩こり解消に効果的です



ふくらはぎ

■ふくらはぎは「第2の心臓」。全身の血行をよくし、腰痛や肩こり、むくみ、冷え性を改善します

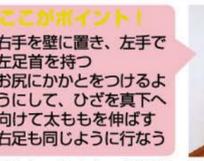


★ここがポイント!

- タオルを両手に持ち、両足を肩幅に広げて立つ(タオルの幅は楽に持てる幅で)
- 両腕を頭の上へ高く押し上げて身体を伸ばす(かかとを床から離さない)
- ゆっくりと身体を右へ傾ける
- 身体をまっすぐに戻し、身体を左へ傾ける

※かかとが床から離れない程度に行なってください。1ポーズを20~30秒間続け、上半身を起し、壁を見て行なうと後ろ足がしっかりと伸びます。

太もも(前面)



★ここがポイント!

- 右手を壁に置き、左手で左足首を持つ
- お尻にかかとをつけるようにして、ひざを真下に向けて太ももを伸ばす
- 右足も同じように行なう

※壁に両手を置き、両脚を前後に開いて立つ(肩幅より大きく開く)

※前脚は軽く曲げ、後脚はひざをピンと伸ばし、かかとを床へ押し付ける(脚のつま先は前方へ向ける)

※脚を入れ替えて、両脚行なう

[B]の欄に3つ以上あった人……筋力に問題あり!?

「筋肉トレーニング」で、筋力アップを図りましょう。健康づくりのための筋トレは、簡単に時間をかけずに、気軽に取り組みます。一番重要なのは「どの筋肉を使っているのか」を意識しながら、運動することです。

立ち腕立て伏せ



★ここがポイント!

- 壁に両手を置き、腕を伸ばして、手の平をハの字に構える
- 腕は肩幅より少し広めに、足は肩幅くらいに広げる
- お腹を引き締め、かかとから背筋までまっすぐ伸ばしたまま、ゆっくりとひざを曲げる
- 息を止めないこと
- 同じように、曲げたりひざをゆっくりと伸ばして元に戻る

※上半身の重さを利用して、胸と腕の筋肉を鍛えます。気になる二の腕も引き締まります

立ち座り



★ここがポイント!

- イスに浅く腰かけ、両腕を胸の前で組む
- 脚は肩幅程度に開く
- 頭は正面を向き、背中がまっすぐ、上体をやや前に倒して、ゆっくりと立ち上がる
- ひざを曲げて、元の姿勢に戻るようゆっくりと腰を下ろす

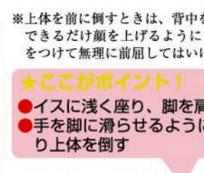
■お尻と太ももの筋肉を鍛えます。下半身が強化され、姿勢がよくなり、転倒防止にも効果的です



★ここがポイント!

- 脚を伸ばして座り、左腿は内側に曲げる
- 伸ばした右腿は、つま先を立てる
- 両手を伸ばし、息を吐きながら上体をゆっくり前に倒す
- 上体を戻し、脚を替えて、左腿も伸ばす

足首から腰まで



★ここがポイント!

- イスに浅く腰かけ、脚を肩幅に開く
- 手を脚に滑らせるようにして、ゆっくりと上体を倒す

■下半身の筋肉を伸ばし、腰痛や足の疲れを解消します

※頭を下けている時間は5秒程度にしましょう。無理は禁物です。

※デスクワークで疲れた腰と背中をリフレッシュ。疲労物質を改善します

2才6ヶ月からのキッズクラス 好評受付中

スクールバスも運行中!
(西上尾・楠川・伊奈・大宮・各方面)

泳いで鍛えるところから
上尾スウィンスイミングスクール 048(775)2161

ご入学のチャンス!

10月入学生 入学金 **0円** (通常6,510円)

さらに指定用品(3点)プレゼント!
(スクールバッグ・水着・タオル入れ)

クラス	対象	曜日	時間	授業料	内容
キッズクラス	2歳6ヶ月~3歳6ヶ月未満の幼児	月・木	13:30~14:30	●週1回コース 6,300円	水あそび 水なれ
		火・金	10:30~11:30	●週2回コース 7,875円	
		土	14:30~15:30	6,300円	
ジュニアクラス	3歳6ヶ月以上の幼児・幼稚園児 小学校低学年	週1回 月~土のいずれか	10:30~11:30	●週1回コース 6,300円	水なれ パタ足 クロール 背泳 平泳 パタフライ
		週2回 【月木】【火金】【土土】のいずれか	16:30~17:30	●週2回コース 7,875円	
		小学生以上	17:30~18:30		

入学資格 男女2才6ヶ月からどなたでも入学できます。
申込方法 所定の入学願書に必要事項を記入の上、障害保険料(入学時のみ525円)授業料1ヵ月分を添えて提出して下さい。
※家族2人目より入学金は半額。※消費税込み。
※他のスイミングスクールから転校(3ヶ月以内)の方は、入学金免除・指定用品(水着・バッグ)をプレゼント
●手続時に用意いただくもの(全てそろっていないと受付できません)
銀行又は郵便局の届出印・口座番号の確認できるもの
取引金融機関 埼玉りそな銀行・武蔵野銀行・埼玉信用金庫 各支店 又は郵便局
申込期間 毎月1日より28日まで、休校日:毎月29/30/31日及び祝日
申込受付期間 月~金曜日 10:00~22:00まで 土曜日 10:00~21:00まで 日曜日 10:00~17:00まで

※まずはお気軽にお電話ください

A.I.S.S. トマコからスウィンへ

北関東イトマンスイミンググループ
42校は10月1日より「スウィン」グループに変わります。これからのスイミンググループにご期待ください。

上尾市春日1-4-16 上尾スウィン いなげ・ノジマ共同駐車場完備

ご入会のチャンス!

10月入会の方 **0円** (通常10,500円)

入会金 **0円** (通常10,500円)

さらに新規ご入会の方は
オリジナルスポーツバッグ プレゼント!

●スウィンだからそのプールレッスン(無料)

●広々としたフィットネスクラブで汗を流してリフレッシュ

●男女共にロッカー・更衣室・サウナ完備

●ロッカーは全て一段式を採用

●カフェコーナー・マッサージコーナー併設

フルタイムメンバー	デイトタイムメンバー	ご入会のご案内
月~金 10:00~23:00 土 10:00~22:00 日・祭 10:00~18:00	月~金 10:00~17:00 (祭日除く) 月々7,350円	■入会時にご用意いただくもの■ 証明写真1枚(カラー タテ3cm×ヨコ2.5cm) ※6ヶ月以内に撮影したもの 銀行又は郵便局の届出印・口座番号の確認できるもの 入会金1ヶ月分(又は1.5ヶ月分) 入会手数料2,100円 ※1.5ヶ月とは16日以内に加入され、当日から施設利用を希望される方に適用されます。 ※この証明写真がそのまま写真に貼付されます。 ※料金としてはいらないと受付できません。 ※料金は全て消費税込みです。
月々10,500円	■アフタヌーンメンバー 月~金 15:00~18:00 (祭日除く) 月々4,725円	●取引金融機関 埼玉りそな銀行・りそな銀行・武蔵野銀行・埼玉信用金庫・各支店 又は郵便局
■ウィークエンドメンバー 土 10:00~22:00 日・祭 10:00~18:00 月々6,300円	■イブニングメンバー 月~金 18:00~23:00 (祭日除く) 月々8,400円	●営業時間 月~金 10:00~23:00 土 10:00~22:00 日 10:00~18:00 ●休館日 毎月30日・31日及び年末年始 ●入会費は開業日の1週間前まで

地域最大の広々プール!
上尾スウィンフィットネスクラブ 048(775)2333

※まずはお気軽にお電話ください

会社訪問

JA上尾市(上尾市農業協同組合)



信頼・貢献・改革を基本姿勢に

JA上尾市は、上尾・上平・原市・平方・大石・大谷の6農協の合併により、1991年4月に誕生しました。2000年4月には伊奈町農協と合併し、JA上尾市の区域は上尾市と伊奈町全域に及びます。2007年3月末現在の組合員数は、6936人(准組合員含む)。管内人口は26万人を超え、田園都市から住宅都市へと変貌しつつある中、商業地・住宅地周辺での農業環境は年々厳しさを増しています。都市近郊農業の新たな可能性を広げ、地域農業の振興と事業運営に取り組むJA上尾市本店を訪ね、代表理事組合長・山根信夫さんにお話をうかがいました。

吉田 JA上尾市では、どのような事業を展開しているのですか？

山根 おもな事業内容は、信用事業(JAバンク)、共済事業(JA共済)、農産物直売所の運営や生産資材の提供などの経済事業、遊休農地の有効活用や税金・法律相談など組合員への相談・支援を行なう資産管理事業、組合員の生活全般をサポートする営農・生活・相談事業です。

山根 こうした事業を中期的視野に立っ

て運営していくために、JA埼玉県大会の決議を受けて、「JA3カ年計画」を策定しています。今期(2007年4月1日から2010年3月31日まで)は「信頼」「貢献」「改革」を基本姿勢に、「食と農を結ぶ豊かな地域社会づくりへの貢献」をビジョンに掲げ、地域に根差した協同組合運動の実践に取り組んでまいります。

都市近郊農業の新たな可能性

吉田 JA上尾市管内の農業には、どのような特徴があるのですか？

山根 管内の農業形態は生産者と消費者の距離が近い「都市近郊農業」で、“生産者の顔”が見えることが最大の特徴です。庭先販売や直売所は、生産者と消費者の交流の場であり、地産地消の原点。JA上尾市の農産物直売所では、地元の生産者がつくった野菜や果物などを朝採りし



代表理事組合長・山根信夫さん、吉田宏子さん、代表理事専務 大家金三郎さん、代表理事専務 山根信夫さん、吉田宏子さん

JA上尾市の農産物直売所には、地元産の旬の味覚や季節の花々が勢揃い。朝採りだから飛び切り新鮮！葉やサツマイモに続き、新米も出回る秋。地元産のコシヒカリ、キヌヒカリ、彩のかがやきが好評です(写真は、丸山公園直売所)



て新鮮なうちに店頭へ並べます。食品の安全・安心への関心が高まる中、農業や化学肥料を大幅に減らした、安全で安心な農産物を取り扱っています。

吉田 地元産の農産物を直接手に取れば、地域農業への関心も高まるでしょう。

山根 高齢化が進み、農家数が減少傾向にある今、都市近郊農業の特徴を生かし、新たな可能性を広げることも重要な課題です。学校給食への食材提供や学童農業体験などの食農育、遊休農地を有効活用した「ふれあい農園」など、さまざまな取り組みが検討・実施されていますが、消費者の皆様とのコミュニケーションを図り、いろいろな情報を提供していくことも重要です。農業は、水と緑と空気の豊かな自然環境を育みます。地域住民の皆様とともに、農・住環境を守る努力をこれからも大切にしていきたいと思ひます。

吉田 毎年恒例の農業の祭典「アグリフェスタ」が、11月10日(土)・11日(日)、上尾市民体育館を会場に開催されます(「あげお祭り」と同時開催)。この機会に、ご家族皆様で、ぜひご来場ください！

INFORMATION

- JA上尾市(上尾市農業協同組合)
本店/上尾市中分2-124
TEL.048-725-7211(代)
http://www.ja-ageoshi.or.jp/
- JA上尾市の農産物直売所
上尾グリーンショップ/上尾市宮本町14-12
TEL.048-771-0305
丸山公園直売所/上尾市畔吉178
TEL.048-726-3002
四季彩館/伊奈町小室2192-1
TEL.048-723-6219
- 聞き手/吉田宏子さん(フレッシュあげお)

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、適切な治療への方向付けを行います。

- 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 リハビリテーション科	内科・外科 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

ワークライフバランスを進めましょう

仕事と子育てなどの家庭生活の調和を意味する「ワークライフバランス」という考え方が、企業の人材の確保・定着という視点から注目されています。

県では10月を「ワークライフバランス推進月間」として位置づけ、普及啓発を進めています。

また今年度から、八都県市(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市)が、共同でキャンペーンを実施します。

特に10月21日(日)から27日(土)は、キャンペーン週間として、定時退社を呼びかけています。皆さんの職場でも定時または早めの退社に努め、働き方を見直してみませんか?

◎詳しくは、埼玉県福祉部少子政策課少子政策担当へお問い合わせください。
TEL.048-830-3343

商工会議所が男女の素敵な出会いをプロデュース!!

カップリングカフェABC(Ageo Best Couples)参加者募集!!

今年3月に上尾商工会議所会員事業所の労働福祉対策の一環として、カップリングパーティー「カフェABC」を初めて開催し、当日は男性26名・女性28名計54名が参加、5組のカップルが誕生しました。

このようなパーティーをまた開催してほしいという声も多く、今回、第2回目となるカップリングパーティー「カフェABC」を右記のとおり開催することになりました。

出会いは必然、運命の人と出会えるかもしれません。ぜひ、この機会に参加し、出会いのチャンスを広げてみませんか。

出会いに偶然はありません
積極的に出会いのチャンスを広げてみませんか

第2回カフェABC開催要綱

日時 11月17日(土)午後4時~7時
場所 東武バンケットホール上尾 4F「フローラ」
(旧ベルアンジュ上尾)

参加資格は……

上尾商工会議所会員事業所の事業主、勤務者及びその家族で市内在住又は在勤の20代~30代までの独身の男女

定員 男女各30名(先着順)

詳細は、近日中に会議所ホームページ (<http://www.ageocci.or.jp>) にアップします。興味のある方は、アクセスください。

●お問い合わせ先 上尾商工会議所迄 TEL.773-3111

商工会議所の10月無料相談日

法律

■ 3日(水) 午後1時30分~4時30分
弁護士 福地 輝久

■ 17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

■ 16日(火) 午後1時30分~3時30分
社会保険労務士 高橋 工

※雇用保険の受給資格要件が変わるなど雇用関係に関する法改正があります。その他社会・労働保険全般等でお困りの方、気軽にご相談ください。

税務

■ 12日(金) 午後1時~4時
税理士 伊澤 愛子

※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 / 2日(火)

■ 商工中金 / 18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

依然仕入れコスト上昇 業況に先行き不透明感続く =第2四半期景況調査報告=

商工会議所では、四半期ごとに実施している中小企業景況調査(管内製造業24社)の調査結果[平成19年7月~9月]をまとめ全国ロボ調査(全産業対象早期観測)と比較しました。

売上について景況調査では、前年同期と比べ「増加」3社、「減少」18社、「不変」8社となり、来期の見通しについては、「増加」1社、「減少」17社、不変6社となっています。売上に限っては、「減少」と回答する企業が多く見受けられました。

全国ロボ調査で、建設業は、公共工事の減少、住宅着工件数の減少など業況の低迷悪化している声も寄せられています。製造業では、業況は総じて順調に推移との一方、受注先からのコストダウン要請と原材料価

格上昇による、収益の圧迫など厳しい状態が続いています。

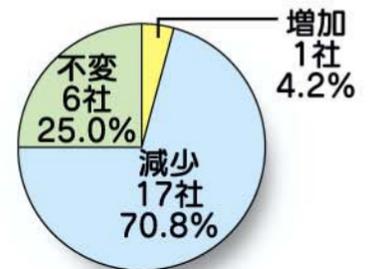
卸売業・小売業では、猛暑の影響により季節商品の売上が伸びている一方、来店客数が減少し苦戦、秋冬商品に期待したい、商店街等明るい兆しがみえない、景気が良くなったと感じないとの声もあります。サービス業では、売上は、横ばい・

業況悪化など不況感も持っており、危機感を強めています。

業界全体として業況に先行き不透明感があり、当所管内も、依然として業況の回復とは言えない状況が続いています。また、原材料の高騰に伴う仕入れコスト上昇も経営を圧迫することが予想されることに加え、借入金利上昇の不安も拭えません。依然経営環境は厳しい状況が予想されます。



前年同期 (平成18年7月~9月)



来期の見通し (平成19年10月~12月)

秋の2週間無料体験

埼玉スクールが初めての方は、通常授業を無料で体験できます

第一位

3年連続「合格力」
ランキング埼玉県第1位

塾に在籍する生徒の上位校への合格率、それが「合格力」です。埼玉は04年から3年連続で埼玉県公立高校「合格力」第1位の塾として認められました。(読売ウィークリーより)

21万人

英検・漢検・数検
検定合格者21万人突破!

無料の対策授業を塾生には3検定とも実施。正社員講師が、飛び級合格を指導します。英検2次対策はマンツーマン方式で実施。

トップ

正社員講師制
埼玉県トップの正社員率!

マンツーマンによる英検2次対策・面接特訓や作文、小論文の添削指導等も正社員講師による責任指導です。

中学受験 合格力アップ講座

(埼玉スクール生に限ります)

土曜講座 国語・算数コース
理科・社会コース

対象: 中学受験小5・小6生

小5 得点アップの近道は単元別弱点補強。

小6 入試問題の徹底トレーニングで入試実戦力を完成させます。

私立高校入試
プレテスト講座

対象: 中3生

ベテラン講師による詳しい解説授業で私立入試の得点力を上げます。1日8時間の実戦的な合格講座です。

浦高・一女合格のための
理科・社会完成講座

対象: 国立・私立・公立難関校を志望する中3生

難関高校合格の可能性を大きく高める、理科・社会特訓全8回。

信頼と安心の
正社員講師90%以上



埼玉スクール

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 Yomiuri Weekly掲載

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>

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

支部対抗会員親睦ゴルフ大会結果



優勝した原市支部参加者と富永会頭（右端）

9月6日(木)に支部対抗会員親睦ゴルフ大会が大宮ゴルフコースにて開催されました。

当日は台風9号が直撃し、開催も危ぶまれていましたが、予想したよりも風雨

は強くなく、無事に終了しました。総勢110名の参加で、支部対抗戦の結果は、優勝が原市支部・準優勝が大石支部・第3位が平方支部でした。

中小企業のみなさまへ 国民生活金融公庫からのお知らせ

● 事業資金のご案内

(平成19年9月12日現在)

	ご融資額	ご返済期間	利率(固定)
国の事業ローン(普通貸付)	4,800万円以内	運転 5年以内 設備 10年以内	年2.4%~
特別貸付 IT資金 (情報化設備投資に)	7,200万円以内	運転 5年以内 設備 15年以内	年1.4%~
特別貸付 企業活力強化資金 (卸・小売・サービス業の方の設備投資に)	7,200万円以内	運転 5年以内 設備 20年以内	年1.4%~
マル経融資(経営改善貸付)	550万円以内 (別枠450万円)	運転 5年以内 設備 7年以内	年2.1%

※このほかにも各種の融資制度があります。
※第三者の保証人や担保などの提供を不要とする融資制度もあります。(一定の条件があります)。
※金利は固定性です。お使いみち、ご返済期間によって異なる利率が適用されます。
※金額は小口資金からご利用いただけます。

国民生活金融公庫 大宮支店 融資相談係 TEL.643-3711

埼玉信用金庫提携 企業向け提携ローン 「会員サポートローン」新規申込受付中止について

埼玉信用金庫と提携しております「上尾商工会議所会員サポートローン」につきまして、保証会社である(株)クレディアが平成19年9月

14日付で、民事再生手続開始の申し立てを行ったことに伴い、新規申込受付を中止することになりましたので、ここにお知らせします。

上尾商工会議所青年部News vol.10

● 8月定例会報告

8月28日(火)大宮ソニックシティ602会議室で8月定例会を開催しました。

今回の8月定例会では、現在の青年部組織運営に関する論題を3つ設定し、3名を一チームとし、計6チームによるディベート形式でプレゼンテーションを行い、肯定側・否定側に分かれ、問題となっているメリット・デメリットを洗い出し、会員全員で青年部の抱えている問題点を共有することができました。

限られた時間ではありましたが、会員それぞれの意識は非常に高く、全ての論題に対して真剣な眼差し、又、一言一句に耳を傾け、会員一人

ひとりが最後まで今後の青年部運営について考えて頂くことが出来た定例会でした。担当委員会としては、この定例会で得た皆が疑問を抱いている点、不明瞭な点、脆弱な点等々意見を集約・検討し、未来の青年部のあり方を考え、今後の活動に役立てていきたいと思っております。

(長期政策検討委員会 中村 次男)



10月は「労働保険適用推進月間」です

労働保険は、「労災保険」と「雇用保険」の総称で、政府が管掌している保険制度です。

労働保険は、労働者が業務上の事由や通勤途上に負傷などした場合や、失業などした場合などに必要な保険給付等行っています。

労働保険は、労働者を一人でも雇用する事業主は、加入手続きを行い、労働保険料を納付する必要があります。まだ、未加入の事業主の方は、加入の手続きをお願い致します。

詳しくは、最寄りの労働基準監督署又はハローワーク(公共職業安定所)もしくは、埼玉労働局保険徴収課(TEL.048-600-6203)へお尋ねください。

労働保険の加入手続きや事務処理でお困りの中小企業の事業主の方は、厚生労働大臣の許可を受けた「労働保険事務組合」に労働保険事務を委託することができます。詳しくは各事務組合へお問合せください。

《各事務組合》
上尾商工会議所 773-3111
桶川市商工会 786-0903
伊奈町商工会 722-3751

パートナーあげおデー (生命共済制度の日)実施!

会員の皆様にご愛好いただいております「パートナーあげお(生命共済)」は、会員相互扶助の精神に基づき昭和47年に発足し、現在567件の会員様にご加入いただいております。

その「パートナーあげお(生命共済)」の更なる発展と理解を深めるため、毎月1回共済制度推進員を中心に「パートナーあげお(生命共済)デー」を実施しており、今月は11月14日(水)に実施いたします。現在「パートナーあげお(生命共済)」に未加入の会員様、追加、増口のある会員様は是非この機会にお手続きいただきますようお願い申し上げます。当日新規にお申し込みいただいた会員様には、素敵なプレゼントを差し上げます。詳しくは担当共済制度推進員にお問合せください。

編集後記

スポーツの秋といわれるよう運動するのは、気持ちのよい季節になりました。最近運動していますか。日本も車社会になり、体を動かす機会が思いのほか少ないのではないのでしょうか。年齢とともに健康の大切さを感じますが、体力維持・健康増進にスポーツなど運動を始めませんか。

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

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

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.03-3433-7171



ロータリーの窓

～上尾東ロータリークラブ～

第46回公開例会：梨元 勝さんを迎えて ～腰の低い人、頭の高い人～

上尾東ロータリークラブ（黒須 勇会長）では、地域への様々な奉仕活動の一環として公開例会（著名人の講演会）を開催してきました。

第46回目となる今回は、TV等でお馴染みの芸能レポーター梨元 勝さんをお迎えします。梨元 勝さんは昭和19年東京生まれ、法政大学卒業後講談社に入社し取材記者としてスタート、昭和55年（株）オフィス梨元を設立し、持ち前の行動力で本格的に芸能レポーターとして活動を始めました。その後の活躍は皆さんご存知の通りです。



今回は、そんな梨元さんが芸能レポート活動を通じて感じてきた人生観「腰の低い人、頭の高い人」をテーマに楽しく語っていただきますので、お誘い合わせの上ご来場ください。

日時／10月6日（土）12時30分～14時30分

会場／むさしのグランドホテル（上尾市原市）

整理券／1枚1,000円

※申込ご希望の方は、下記までお電話ください。

・黒須 TEL720-2288 ・星野 TEL721-2323 ・近藤 TEL722-5729

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!!

ブロックスケルトン：あらかじめ入っている漢字を手掛かりにリストのブロックを同じ形のマス目にはめ込んで、全体が漢字熟語でつながるようにスケルトンを完成させてください。最後に二重マスの4文字を組み合わせてできる言葉が答えです。

●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、10月22日（月）必着にて下記宛にご郵送ください。
●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
※9月号の正解は「一心同体」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。

『とくだね館』

上尾市近辺のお店情報サイト

(PC) <http://www.ageonet.jp/>
(携帯) <http://www.ageonet.jp/m/>
(Lモード) <http://www.ageonet.jp/l/>

※クーポン会員登録は【無料】です。
おトクなクーポン券をぜひご利用ください。



労務年金 Q&A

【Q】雇用保険法の内容が変わることを聞いたのですが、どのように変わるのでしょうか？また、来年からパート労働法も改正になるとのことですので、改正内容も併せて教えてください。

【A】(1)雇用保険の受給資格要件が変わります。従来は一般被保険者とパート等の短時間労働被保険者に区別されていましたが、平成19年10月1日からは撤廃されて一本化されます。これに伴い退職後の基本手当を受給する要件として、原則12月（各月11日以上）の被保険者期間（倒産・解雇の場合は6月（各月11日以上））が必要となります。従って、自己都合による退職の場合は6月延長されて12月、逆にパートの場合は6月短縮となったものです。尚、原則として平成19年10月1日以降に退職された方が対象となっています。

(2)次にパート労働法改正のポイントは次の通りです。

- ①雇入れの際には「労働条件通知書」等文書で通知をすること。これは義務化されますので、違反の場合は過料（罰金10万円）に処せられます。
- ②3要件（職務、人材活用の仕組み、契約期間）が正社員と同じかどうか（「正社員と同視すべきパート労働者」という）により、給与・教育訓練・福利厚生などの差別的取扱いが禁止されます。また、上記以外のパートには、均衡待遇の確保の努力義務または義務化されます。
- ③パートから正社員へ転換を推進するための措置を講ずることへの義務化が行われます。
- ④パートからの苦情の申出に対して、事業所内で自主的な解決を図ることの努力義務化が行われます。以上ですが、詳細についてはこの後に決められる予定です。



高橋社労士事務所 社会保険労務士 高橋 工 TEL686-2244

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	年齢	募集人員	申込先	その他
すまいる介護センター（中分）	デイサービス職員 社会福祉士主事	9:00～18:00 （週5日）	25歳以上	2名	783-1941	要普通免許 要細面談
いわき家 釜めし茶屋（中分）	宅配スタッフ 調理スタッフ	10:00～22:00	16～55歳	若干名	783-8000	要普通免許 要細面談

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

行政書士による無料相談会のお知らせ

埼玉県行政書士会では、10月の行政書士制度強調月間に全県下8会場にて無料相談会を行います。上尾支部（TEL.776-3367）では下記の通り実施します。

日時：10月14日（日）10時～16時 会場：上尾駅 東西自由通路
内容：相続・遺言・成年後見などの生活相談、農地転用、法人設立・店舗や会社の会計などの事業相談 ※相談ご希望の方は直接会場まで

また、NPO法人 埼玉老後安心センター（TEL.776-3367）でも下記の通り無料相談会を開催します。

日時：10月21日（日）13時～16時 会場：桶川市 地域福祉活動センター
内容：相続、遺言、成年後見などの生活相談

saitama.e-hakuba.com
<http://www.e-hakuba.com>

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

0120-167-898

<p>メディア番号 280001 980万円 伊奈・内宿 ■交通/ニューシャトル内宿駅徒歩9分 ■土地/160.49㎡(48.55坪) ■地目/畑 現況/更地 ■用途/第一種低層 ■建坪/50% 容積率/80% ■所在/伊奈町小針内宿 ★6M公道面の区画整理地内 町制記念公園至近 住環境良好 都市ガス・本下水完備 広めの土地で理想のマイホーム</p>	<p>メディア番号 280002 1080万円 浦川・13分 ■交通/JR高崎線浦川駅徒歩13分 ■土地/117.51㎡(35.55坪) ■地目/宅地 現況/古家有り ■用途/準工業 ■建坪/60% 容積率/200% ■所在/浦川市西 ★地形良好・建築条件なし 都市ガス・本下水完備 人気の西2丁目 建築条件なし</p>	<p>メディア番号 280003 1780万円 伊奈町50坪 ■交通/ニューシャトル丸山駅徒歩15分 ■土地/168.06㎡(50.83坪) ■建物/105.12㎡(31.79坪) ■用途/4LDK 昭和60年8月築 ■所在/伊奈町小室 ★敷地ゆりの50坪 建物大変きれいにお使いです。 注文住宅ならではのゆりのある建物です。 南隣 日当たり良好</p>	<p>メディア番号 280110 980万円 北上尾 ■交通/JR高崎線北上尾駅徒歩15分 ■土地/146.89㎡(44.00坪) ■地目/宅地 現況/更地 ■用途/第一種住居 ■建坪/60% 容積率/200% ■所在/北上尾市西門前 ★上平小 上平中学区 建築条件なし お好みのハウスメーカーで 陽当たり良好 44坪</p>	<p>メディア番号 280111 1290万円 伊奈町本町 ■交通/ニューシャトル志久駅徒歩14分 ■土地/149.59㎡(45.23坪) ■地目/宅地 現況/更地 ■用途/第一種住居 ■建坪/60% 容積率/200% ■所在/北足立郡伊奈町本町2丁目 ★小室小学校880m 伊奈中学校720m お好みのハウスメーカーで 本下水、閑静な住宅街 南6m道路</p>	<p>メディア番号 280112 1450万円 北上尾 ■交通/JR高崎線北上尾駅徒歩20分 ■土地/165.60㎡(50.00坪) ■地目/宅地 現況/古家有り ■用途/なし ■建坪/50% 容積率/100% ■所在/上尾市菅谷 ★上平公園200m 緑豊かな住環境 現存建物有 中古住宅としても お考え下さい 50坪</p>
<p>メディア番号 280004 2130万円 中西上尾・西宮下 ■交通/JR高崎線北上尾駅徒歩16分 ■土地/129.44㎡(39.15坪) ■建物/87.07㎡(26.33坪) ■間取り/4LDK 平成19年7月築 ■所在/上尾市西宮下 ★カースペース2台可 本下水 小・中学校近く 住環境良好 人気の西宮下 閑静な住宅街 南6m公道面</p>	<p>メディア番号 280005 2280万円 新築浦川・末広 ■交通/JR高崎線浦川駅徒歩21分 ■土地/106.11㎡(32.09坪) ■建物/98.41㎡(29.76坪) ■間取り/4LDK 平成19年7月築 ■建築確認No./07T-833号 ■所在/浦川市末広 ★LDK15帖対面キッチン 小・中学校近く 住環境良好 浴室はTV・乾燥機付き 6m公道面による開放感</p>	<p>メディア番号 280006 2500万円 上尾・宮本町 ■交通/JR高崎線北上尾駅徒歩7分 ■土地/101.61㎡(30.74坪) ■地目/宅地 現況/更地 ■用途/第二種住居 ■建坪/60% 容積率/200% ■所在/上尾市宮本町 ★南4.5m公道面 日当たり良好 駅まで7分の好立地 整形地形 モデルハウスございます 全10区画の開発分譲地内</p>	<p>メディア番号 280113 1680万円 中西上尾 ■交通/JR高崎線北上尾バス10分徒歩2分 ■土地/100.32㎡(30.34坪) ■建物/93.36㎡(28.20坪) ■用途/第一種住居 ■建坪/60% 容積率/200% ■所在/上尾市上尾村 ★東小学校200m 東中学校300m 道路向公園に付陽当たり良好 LDK16.75帖 本下水接続可 6m公道面</p>	<p>メディア番号 280114 1690万円 上尾岡山 ■交通/JR高崎線北上尾バス5分徒歩4分 ■土地/124.67㎡(37.71坪) ■地目/宅地 現況/更地 ■用途/第一種低層 ■建坪/50% 容積率/100% ■所在/上尾市岡山4丁目 ★都市ガス 本下水 住環境良好 お好みのプランで人気の岡山 区画整理完了地内</p>	<p>メディア番号 280115 2380万円 新築北上尾 ■交通/JR高崎線北上尾駅徒歩10分 ■土地/101.08㎡(30.57坪) ■建物/109.75㎡(33.20坪) ■間取り/4LDK 平成19年7月築 ■建築確認No./46082005号 ■所在/上尾市緑丘3丁目 ★PAPA600m 主寝室11帖 グルニエ付対面キッチン ペアガラス 本下水</p>
<p>メディア番号 280007 2580万円 新築浦川59坪 ■交通/JR高崎線浦川駅徒歩15分 ■土地/129.21㎡(39.22坪) ■建物/107.65㎡(32.56坪) ■間取り/4LDK 平成19年8月築 ■建築確認No./46034423号 ■所在/浦川市上日出 ★カースペース2台 LDK18.5帖 ワイドバルコニー 地盤も保証 安心のJIO保証付 暮らしを楽しむゆりの大型住宅</p>	<p>メディア番号 280008 2580万円 新築北上尾39坪 ■交通/JR高崎線北上尾駅徒歩27分 ■土地/129.75㎡(39.24坪) ■建物/126.15㎡(38.16坪) ■間取り/4LDK 平成19年7月築 ■建築確認No./46062686号 ■所在/上尾市平塚 ★カースペース2台 吹き抜けのある玄関ホール 安心して子育ての出発の環境 ロフト・グルニエ等豊富な収納 公園を直ぐに！公園隣接</p>	<p>メディア番号 280009 2780万円 新築上尾上野 ■交通/JR高崎線北上尾バス13分徒歩6分 ■土地/101.02㎡(30.74坪) ■建物/101.02㎡(30.74坪) ■間取り/4LDK 平成19年11月予定 ■建築確認No./47060885号 ■所在/上尾市上野 ★地震・火災に強いパワーボード使用 カースペース並列2台 地盤も保証 安心のJIO保証付 南隣 平方小学区</p>	<p>メディア番号 280116 2750万円 新築北上尾 ■交通/JR高崎線北上尾バス8分徒歩7分 ■土地/120.10㎡(36.13坪) ■建物/94.46㎡(28.55坪) ■間取り/4LDK 平成19年1月築 ■建築確認No./45081656号 ■所在/上尾市小泉 ★カウンターキッチン 全居室2面採光 陽当たり良好 カースペース2台 本下水</p>	<p>メディア番号 280117 2980万円 新築上尾 愛宕 ■交通/JR高崎線北上尾駅徒歩10分 ■土地/85.48㎡(25.85坪) ■建物/92.74㎡(28.05坪) ■間取り/3LDK 平成19年10月築 ■建築確認No./47060744号 ■所在/上尾市愛宕1丁目 ★LDK18帖 カウンターキッチン ウォークインクローゼット グルニエ付 旭化成ヘールパワーボード 駅歩10分</p>	<p>メディア番号 280118 6000万円 中西上尾 ■交通/JR高崎線北上尾バス15分徒歩5分 ■土地/695.00㎡(210.23坪) ■建物/313.74㎡(95坪) ■間取り/9DK+S 昭和58年2月築 ■所在/上尾市小敷谷 ★RC造の注文住宅 玄関ホール15帖吹抜・坪庭 別棟車庫付 210坪</p>

上記物件についての お問い合わせは 0120-307-898 ... 0120-051-898

住まいのパートナー 株式会社 エステート 白馬

〒362-8811 埼玉県上尾市菅谷2-1-1 ショーランプラザ（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

資料請求券

この券の裏面に個人情報を記入の上、上記のメディア番号に貼付の上、下記宛にお送りください。 No. No. No. No.

さがみ典礼 上尾葬斎センター

是非一度、ご自分の目で
お確かめください

皆様が求めていた式場がここに
あります



充実した設備・施設、ご遺族のことを考えた安置室など。
友引の目には、常時見学会を開催いたしております。

さようならが、
あたたかい。



▲広々としたロビー・ラウンジ



▲ご参列の方を考えたフロアー



▲親族控入室 ゆったりとしたお部屋でお泊りができます

上尾葬斎センター案内図



交通のご案内 ●JR高崎線 北上尾より徒歩15分 タクシー 桶川駅より5分
駐車のご案内 駐車場収容台数150台 ※道路の渋滞が予想されますので公共の交通機関をご利用下さい。

それぞれの人生の節目に
わたしたちが出来ること...

さがみ典礼

テレビCM 放送中

年中無休

霊安室完備

24時間受付

冠婚・葬祭・互助会
アルファクラブ武蔵野株式会社
さがみ典礼 上尾支社
<http://www.alphaclub.co.jp>

各種お問い合わせは
〒362-0001 埼玉県上尾市上274-1
TEL 048-775-5942



0120-11-5942