



▲浦和一女の生物部で代々飼育されてきたプラナリア。自宅へは空き瓶に入れて大事に持ち帰ります。シャーレの中にあるプラナリアにスポイトで餌(鶏卵レバーなど)をあげる下山さん。「水質と温度管理(15~20℃)が飼育のポイント。プラナリアは身体を分断して増殖し、1匹から数万匹に増えたという事例もあるんですよ」



▲研究中は夜遅く帰宅し、深夜までパソコンに向かう日が続いたとか。参考文献が少ない中、下山さんにとってバイブルともいえるのが、児童向け科学書「切っても切ってもプラナリア」(阿形清和・著/土橋とし子・絵/岩波書店刊)。近々、その著者であり、プラナリア研究の第一人者、京都大学大学院理学部・阿形教授を訪ね、論文を見ていただく約束を得られたことが、何よりも一番うれしいご褒美かもしれません



●しもやま・せいら
1988年札幌市生まれ。埼玉県立浦和第一女子高等学校2年生、生物部所属。上尾市在住。上尾市立西中学校では美術部に所属し、中学2年生のときから現在まで、上尾市明るい選挙推進協議会・上尾選挙管理委員会主催のポスター公募に毎年入選しています。将来の目標は「生物学者になること」。3年生になる今春からは受験勉強に専念するため、中央審査会への応募は今回が最後となるもの、大好きなプラナリアは今後も大切に飼育し続けたいとのこと。ちなみに、写真で手にするのは、母・美幸さんが作ってくれたプラナリアのぬいぐるみ。ちゃんと咽頭までついていて、本物そっくりです。

ここに人あり

ちょっと寄り目のつぶらな瞳が大好き!

第49回日本学生科学賞
中央審査
文部科学大臣賞 受賞

下山 せいらさん

プラナリアという生物をご存知ですか? 体長は1~3cm。褐色で、きれいな川の石の裏に棲息する扁形動物。ヒルによく似ているといえれば分かりやすいかも……。その再生能力は驚異的で、生物の教科書で見たことがあるという方も多いのでは? 「三角形の頭部(耳葉)に、ちょっと寄り目のつぶらな瞳が可愛いでしょ? 初めてテレビで観たとき、不思議な生きものだなあと興味を覚えました。それで、知り合いの方から

譲っていただいて、中学3年生のときから自分で飼育を始めたんです」
下山さんが本格的にプラナリアの研究を始めたのは高校入学後、生物部に入学してから。腹部から管(咽頭)を伸ばして餌を食べるプラナリアの摂食行動を観察・実験し、昨年度の中央審査で入選1等。さらに研究を深めて、咽頭伸長を促す物質の1つがグリコーゲンであることを突き止め、そのメカニズムを解析した「プラナリアの摂食機構」で2年連続

入賞の快挙を成し遂げました。「目はほとんど見えないのに、どうやって餌を認識するのか。大好きなプラナリアのことをもっと知りたいと思ったのがきっかけ。顧問の菅野彰先生はじめ、学校や家族の理解と協力があったので成果だと感謝しています」と下山さん。5月にアメリカ・インディアナポリスで開催される「国際学生科学技術博覧会(ISEF)」での研究発表を控え、論文の補足と英語訳に追われる毎日です。

3月6日(月) 新年度授業開講

スタートダッシュで差をつけたいキミ。埼英スクールに急げ!
今が絶好のチャンス!早目の準備が大きな成果となります。

いよいよ2006年度授業開始!

合格

漢検 3級 数検 5級

明大 明治中
立教 新座中
芝中
大場 政宣君

僕は、5年の4月に埼英スクールに入塾しました。5年の頃は志望校が見つからなくてやる気が出なかったけど、漢検・数検には頑張っていました。この検定の勉強が6年生になって役に立ったと思います。受験は不安だったけど、塾が楽しくその不安を取り除いてくれました。先生方の指導のおかげで成績もグーンと上がりました。先生といろいろな相談が気軽にできる埼英スクールで本当によかったと思います。

合格

漢検 3級 数検 5級

淑徳 与野中
吉祥 女子中
西武 文理中
舟越 観月さん

私は、5年の初めに埼英に入塾しました。最初の国語の授業では、漢字が10問中5問くらいしかできなくて勉強がいやだったけど、先生に「これをやったらいいよ」とアドバイスをもらい、やる気が出てきました。また、先生に学校見学を勧められ、行きたい学校が見つかったり成績も上がりました。6年の2学期以降、成績が上がったり下がったりしましたが、下がった時に先生がすごく励ましてくれました。感謝しています。

合格

漢検 3級 数検 6級

学習院 中等科
立教 新座中
城北 北中
藤 直也君

僕は、5年生の6月頃に受験勉強を始めました。初めはあまりやる気が出なかったけれど、先生の勧めで、文化祭に積極的に参加して志望校も見つかりました。志望校合格のためには偏差値を上げなくてはならなかったのですが、先生が授業時間外にも積極的に補習をしてくれたので、学力がグンとついてきました。埼英は少人数制なので先生とも親しくなり質問もしやすかったです。成績を上げてくれた先生方に感謝しています。

合格

漢検 3級 数検 5級

立教 池袋中
城北 埼玉中
春日部 共栄中
大野 駿平君

僕は、入塾してすぐはなかなか成績が伸びませんでした。自習で塾に行った時などに僕のために補習してくれたりして成績は少しずつ上がっていききました。埼英での一番の思い出は夏の合宿です。毎日10時間くらい授業があり、つらくはなりましたが、楽しいこともいっぱいあって実り多い5日間でした。合格できたのは、先生方だけではなく事務員さんや家族の協力があったからこそだと思います。みんなに感謝しています。

3/4まで! 締め切りせまる
20,000円免除
入学時総費用より

高校入試報告会
3月11日(土)12日(日)
「今年の入試はどうだった?」「問題の傾向は?」「どんなふう勉強すればいいの?」今年の受験を経験した先輩達の「生の声」を聞いてみよう!
※詳しい内容や、時間は最寄の校舎にお問い合わせ下さい

春期体験講習会
3月27日~4月7日
埼英スクールが初めての方への特典
1科目/4日間 2,100円~
※スケジュールは最寄の校舎にお問い合わせ下さい
春期体験講習会参加申し込み受付中(3/27~4/7)

どなたでもご利用いただけます。お気軽にご相談ください。



上尾商工会議所の

何でも相談会

商工会議所では、皆さんに各専門家への相談の機会をご提供し、さまざまな問題の円滑な解決にお役立ていただくため、“何でも相談会”を開催します。



上尾商工会議所の
何でも相談会

法律

- 事業上の契約トラブル
- 消費者金融、カードローンなど金銭貸借の諸問題
- 借地、借家問題
- 相続、遺言について
- 交通事故、離婚など人的トラブル

相談担当/弁護士

税務

- 相続税、贈与税について
- 不動産売買にかかる税金
- 決算・申告について
- 消費税について
- その他税金にかかる相談

相談担当/関東信越税理士会上尾支部

登記

- 土地建物の所有権の設定、移転、担保設定
- 会社の設立、解散の登記手続

相談担当/埼玉司法書士会上尾支部

- 土地の分筆、地目変更
- 建物新築、増築登記

相談担当/埼玉土地家屋調査士会上尾支部

労務・年金

- 社会保険、年金制度の内容と給付請求について
- 就業規則の作成・見直し等
- 人事、労務に関する諸問題

相談担当/社会保険労務士

日時 3月11日(土)
午前10時30分～午後4時

受付時間
午前の部 10:30～11:30
午後の部 13:00～15:30

会場 ショーサンプラザ(上尾駅西口駅前)
5Fショーサンホール

相談は無料・秘密厳守です
※ご相談は当日の受付順となります。

発明

- 特許権、実用新案権、意匠権、商標権について
- 出願手続きと費用、期間は…
- 特許調査は…
- アイデアを考えたがどうすれば

相談担当/弁理士

不動産・住まい

- アパート・マンションなどの不動産貸借契約、保守管理問題
- 住宅購入と優良住宅の選定
- 住宅設計、リフォームのプラン
- 土地利用の規則と有効利用 ●耐震強度

相談担当/一級建築士

お問い合わせ
上尾商工会議所 TEL773-3111



経営・創業

- 経営内容の改善を図りたい
- 業種の将来は…
- 事業の転換をしたいが…
- 設備投資をしたいが…
- 新しく事業を開始するには…

相談担当/中小企業診断士

商工会議所コーナー

- 国、県、市の事業資金斡旋
- 商工会議所の検定試験
- 商工業施策全般
- 企業OB人材活用事業(アブセック)

相談担当/商工会議所中小企業相談所

[今年の相談者の声]
いくつかの部門にわたる悩み事があったのですが、相談会に行ったおかげで1度に解決の方向が見え助かりました。

武州養蜂園 年に一度の感謝セール

3月8・9・10・11・12・13日

お買上の方にプレゼント
8・9・10日 (先着50名様に蜂蜜漬わめ梅)
11・12・13日 (先着20名様にローヤルゼリー)

特別感謝 50% off から 20% off

お電話でのご注文 全国発送承ります。

美容・健康アイテムとして たいま人気沸騰中!

上尾店 ■上尾市柏座2-5-3 徳永ビル1F
☎048-779-6838 営業10:00～19:00

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

●休日
木曜・日曜・祝日

●内科
予防医学の観点から、糖尿病、高脂血症、肥満等のコントロールをします。
風邪、気管支炎等の感染症、気管支喘息、その他家庭医として内科疾患全般。

●神経内科
偏頭痛に代表される慢性頭痛、パーキンソン病、脳や脊髄の種々の疾患があります。
脳卒中後遺症(麻痺など)や老人慢性疾患で身体不自由になった患者さんへの生活一般(栄養指導など)及びリハビリテーション指導等々。

☎048-771-3322 P有り
上尾駅西口アリコペール上尾サロン館1F
<http://www.citydo.com/sp/048-771-3322>

花粉症等ご相談ください

寒さも薄らぎようやく春めいてまいりました。社員一同皆様のご来店を心よりお待ちしております。

パチンコ・スロット スロット・専門店

遊人館・遊人館Ⅱ

話題の岩盤温浴が 上尾駅西口に開店!!
癒あがり美人「癒芯館」
3月8日(水) 10:00オープン
上尾駅西口モンシェリー3号館2F
電話 048-778-3316

上尾未来大学 聚正義塾

～第4期生を募集中～

商工会議所では、高い志と見識を持ち、積極的に行動していきけるような、上尾の次代を担う人材育成を目的とした“上尾未来大学・聚正義塾”を毎年開講しています。

聚正義塾とは、1788年(天明8年)に上尾宿で地域住民の奉仕的な協力により成人や宿村民の子弟を教育する郷学機関として江戸で学僧・詩僧として名高い雲室上人を迎えて開講された、今の埼玉県域では最古のものであります。雲室上人は当時の様子を「今は上尾宿の郷生絶えず来て、少年輩の常に塾に集まり学ぶ事を話せり」と上尾宿の人々の学問への熱き思いを記しており、この先達の郷学を範としてその名を冠したものです。

第3期が平成17年4月から今年の1月までの期間で終了し、4月20日(木)より開講する第4期に向けて、塾生の募集をしています。

この塾は政治・経済・教育など多方面からの講師陣による講義と、塾生同士のディスカッションにより価値観や視野を広げる事となり、必ずや自分自身を成長させることになるでしょう。この機会に、聚正義塾で人脈形



成・自己研鑽を共にしてみませんか?

- ◆期間：平成18年4月20日(木)から19年1月18日(木)までの期間。毎月1回計10回の講義を実施します。
- ◆時間：原則として毎月第3木曜日の午後6時から9時。毎回の講座は前半を講義・後半をディスカッションとします。
- ◆対象：本塾の趣旨に賛同する市内在住在勤、又は上尾生まれの方
- ◆会場：上尾商工会議所 会議室 (原則)
- ◆受講料：1名50,000円
- ◆定員：50名(定員になり次第締切り)
- ◆申込・お問合せ：上尾商工会議所 TEL773-3111 E-mail: syusei@ageocci.or.jpまで

No.	開催日	テーマ・内容
1	4月20日(木)	開校式 テーマ「志高く生きる」 松下政経塾元副塾長 上甲晃 氏

※5月以降の講座についても、充実した講師陣を現在調整中です。

◆3期(前期)の聚正義塾講師

- (学)服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長 服部 幸應 氏
- (株)埼玉種畜牧場 (サイボクハム) 代表取締役 笹崎 静雄 氏
- 全国骨髓バンク推進連絡協議会 会長 大谷 貴子 女史
- ピース・ウィンズ・ジャパン 松信 章子 女史
- (株)フィデック 代表取締役 深田 剛 氏
- 長野県小布施町 町長 市村 良三 氏
- 帝京平成大学 教授 米田 建三 氏
- 俳優 千葉 真一 氏

アイデアの花が続々と...

～上尾レディースアイデアクラブ～

知的創造の時代を迎え、国も産業界も知的財産権に力を入れ、発明・アイデアへの関心も益々高まっています。情報通信手段の発達により自宅からインターネットを通じて特許電子図書館で無料で検索・調査が出来、アイデアの事例や出願手続等の情報や知識も入手しやすくなりました。さらにテレビ番組でも一般市民のアイデア商品が紹介されるなど発明・アイデアがより身近なものになっています。

また、最近では主婦をはじめとした女性のちょっとした工夫やアイデアが商品化され、たくさんの成功事例が出ています。これは、台所・浴室などの水回りや育児など生活に密着した女性ならではの実用的で商品化されやすいアイデアが多いからです。このようなアイデアは専門的な知識がなくても“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もっていれば誰にでも出来ることです。

以前本紙でもご紹介した“上尾レディースアイデアクラブ”は会員14名のほとんどが主婦で、毎月の定例会では、社団法人発明学会の中野勝征会長の指導の下、アイデアの発想法や着眼点を磨いたり手続の勉強を

行っています。発足来4年目を迎え成果も表れてきており、会員の新井かね子さんは、帽子の一部をメッシュにして風通しを良くし形状を工夫した「涼涼ハット」を考案。中田芳子さんも座布団を手軽に二つ折り、三角折りにし固定できる「楽ちん座布団」を考え、二人とも自力で意匠権を取得し商品化しました。また、特許取得に向けて出願中の会員もいます。さらに、個々の会員のみならず、今年はクラブとしてのアイデアを商品化しようとして計画しています。

アイデアを考え頭を使うことで考え方も前向き志向になり、人生が豊かになります。あなたも身近なところからアイデアを考えてみませんか?

◇社団法人発明学会

発明・アイデアの普及を図るために個人のアイデアの権利化や商品化の橋渡しなどの相談・サポートを行っている公益法人で、会員からは数々のアイデアが商品化され、アイデアを求める企業とタイアップしたコンクールなども行っています。東京都新宿区余丁町7-1 TEL.03-5366-8811 <http://www.hatsumei.jp>



▲毎月1回の定例会では、事例などアイデアに関する勉強や会員のアイデア発表も行っています。

▼写真左から、会員の新井かね子さん、中田芳子さん。自力で出願手続をしました。



今も昔も変わらぬ伝統の味... 上尾自慢の逸品

=お土産、ご贈答にご利用ください=

推奨 上尾市観光協会 TEL775-5917

菓匠 つくも TEL 048-775-7805

◆極品カステラ 大一品
全国菓子博覧会最高賞名譽賞を受賞。最高級原料を使用した職人の技で焼き上げたコクのあるカステラの逸品。
1斤 1,785円

◆栗最中

店主が長年試行錯誤の上完成させた究極の栗最中。栗餡の中に糖漬ふくませ、一粒入りの本物の栗最中。
1個 245円

◆まほろば絵巻

白餡とマカダミアナッツが絶妙なハーモニーを醸し出すホワイト包みの絵巻子。第20回全国菓子博覧会受賞。
1個 140円

彩葉庵 おおき TEL 048-777-4598

◆いも松葉
まほろばの芋「栗まほろ」を使用し、サクッとした舌ざわりが特徴的。いもけんぴです。
1袋 (200g) 500円

◆妹小町

良質のサツマイモを独自の製法でたんねんに作り上げた白餡の芋菓子です。
1袋 (240g) 500円

◆芋の宿

良質のサツマイモをベースに白餡・バターを使用した餡を自家製パイで包みました。
1個 120円

(有)ルシェール洋菓子店 TEL 048-726-2109

◆ゆずブランディケーキ 上尾の郷
ゆずの味と香り、そしてほどよいブランデーを使った仕上げたケーキです。紅茶とともにどうぞ。
1カット 120円
1本 1,500円

◆はのぼ 丸山公園の森

菓子・さつまいも・きび糖を使ったお菓子です。お子様のおやつやお土産にご利用ください。
1個 130円
10個入り 1,500円

(有)宗像製菓 TEL 048-772-2178

◆アッピーくんサブレ(プレーン・ゴマ)
上尾市のマスコットを、型押しした愛らしいサブレ。香ばしいゴマの味とミルクの風味のプレーンの二種。
1個 84円

◆栗まん

大粒のやわらかい上質の白あんを包み、ふっくらと丁寧に焼き上げました。どなた様にも召ばれる自慢の逸品です。
1個 178円

(有)伊勢屋 TEL 048-771-0221

◆鐘巻羊羹
上尾市内には一つの名物がありました。屋敷の鐘巻羊羹です。この鐘巻羊羹を水く伝承するために作られた羊羹です。
1本 892円

◆ゆず最中

上尾では江戸時代から各家にゆずの木があり、ゆず汁の優しい風味を醸し出す。この最中が生まれました。
1個 120円

(社)上尾あゆみ会 TEL 048-787-4747

◆手作りクッキー Ein (アイン)
知的障害者が作るクッキーとしたお菓子です。糖質を控え、甘み控え、また素材の風味のあるクッキーです。
1袋 315円

◆彩の五童(手焼き煎餅)

素材の味を大切に、1粒ずつ手焼きしています。合成調味料や防腐剤を使用しない身体に優しい自然食品です。
1枚 30円~80円

(株)文楽 TEL 048-771-0011

◆文楽 大吟醸
日本酒度+5.0
アルコール分16~17%
糖度 1.3
冷蔵庫に保存して下さい。
1本 (720ml) 3,699円

◆栗の里

最高級の丹波栗の大栗一枚を白餡で包み、オープンで焼き上げた逸品。栗の香りを引き出し、砂糖で仕上げた逸品です。
1個 157円

◆文楽 純米吟醸「上尾育ち」

生粋米仕込 日本酒度+3.0
アルコール分15度
生貯蔵酒 日本酒度+3.0
アルコール分15度
☆60日熟成期間を要しています。
1本 (720ml) 1,336円(生貯蔵)
1,224円(生貯蔵)

◆文楽 雅 360ml (3本入り)

美しいスチールボトルが特徴の文楽を3本入り。3種類の、それぞれのお酒の個性をお楽しみください。
1セット (3本入り) 3,150円

(株)矢島園 TEL 048-725-2055

◆銘茶「風待月」「夜長月」詰合せ
季節を重ねて育まれた狭山茶「月夜吟」は狭山茶の特長を十分に生かして仕上げました。月の風情に思いを馳せ...
1セット 5,250円

◆木火入 手づくり煎茶

高級煎茶を手仕上げならではの絶妙な火入れを施した煎茶です。芳醇な香りと甘みのバランスをお楽しみください。
1セット (80g×2) 3,150円

◆銘茶「緑彩」「香玉」詰合せ

香りや味が上品でまろやかに、また水色が良くなるよう工夫を凝らして仕上げました。
1セット 2,100円

◆四旗玉茶 特上やじまの香玉

オリジナル製法にて、まろやかで水色よく、渋みもよく、上品な味わいのお茶です。
1本 1,200円

◆茶・花季(ティーカスィ)「花ごろも」

情緒豊かなおいしいお茶のひとつを調製するために、様々な自然の香りを上げました。
1本 840円

椋本牧場 TEL 048-726-1306

◆椋本牧場のこだわりアイス
椋本牧場では新鮮なミルクを使ったアイスを目指し、作りながら動物達を見守り、牧場体験、BBQ場の提供も。
1個 282円~

第2回 市民公開講座

開催のお知らせ

- 共催：上尾市医師会 上尾中央総合病院
- 後援：上尾市 上尾商工会議所
- 日時：3月18日(土) 12時30分開場
13時開演～16時30分終了
- 会場：上尾市文化センター 大ホール

入場無料

定員1,000名

昨年に続き、第2回市民公開講座「生活習慣病の予防と治療」が開催されます。今年は医学界で活躍する3名の先生方のほか、特別講師として泉ピン子さんを迎えました。生活習慣病に関する知識を楽しく学び、健康で長生きするための秘訣を探る絶好の機会です。ぜひご参加ください。

3/5(日)読売朝刊・新聞折込をご覧ください！

健康で長生きするために…

生活習慣病の予防と治療

2006
3/18土
上尾市文化センター
大ホール
13:00～16:30
(12:30開場)

■ 総合司会：上尾中央総合病院 生活習慣病センター長 橋本佳明 ■ 事務局：同 病診連携室 (TEL.048-773-5941) ※講演終了後、皆様から寄せられた質問を交えて、先生方への質疑応答も行なわれます。

「肥満と生活習慣病について」



千葉大学大学院 医学研究院 細胞治療学 教授

齋藤 康 先生

新潟大学医学部卒業。山形大学医学部臨床検査医学講座教授、千葉大学医学部内科学第二講座教授を経て、2001年、千葉大学大学院医学研究院細胞治療学教授に就任。2005年、千葉大学医学部附属病院院長に就任し(細胞治療学教授兼任)、現在に至る。専門分野は動脈硬化、脂質代謝、肥満。

「どうすれば生活習慣病を予防できるか？」



帝京大学医学部 内科主任教授

寺本 民生 先生

東京大学医学部医学科卒業。米国シカゴ大学留学、東京大学第一内科医局長、帝京大学第一内科助教授、東京大学第一内科非常勤講師等を経て、1997年、帝京大学内科教授に就任。2001年、帝京大学内科主任教授に就任し、現在に至る。

「笑いながら学ぶ生活習慣病」



落語家/表参道福澤クリニック 院長

立川 らく朝 先生

本名・福澤恒利。杏林大学医学部卒業。慶応健康相談センター(人間ドック)院長を経て、1992年、メディカルサポート研究所を設立(現在同代表)。2002年、表参道福澤クリニックを開業し、院長に就任。2000年、立川志らく門下のプロの落語家として活動開始。医師の立場を生かして「健康落語」という新ジャンルを開拓。

「女は一生懸命」



女優

泉ピン子 さん

本名・武本小夜。18歳のとき、歌謡漫談家としてデビュー。その後、「ウィークエンダー」のレポーターとして人気を得る。TBS系列「渡る世間は鬼ばかり」シリーズ、「びったんこカン★カン」(バスガイド「びったん子」シリーズ)など、ドラマやバラエティ番組、そして、舞台へと女優として活躍の場を広げている。

市民公開講座 「生活習慣病の予防と治療」

開催、おめでとうございます。株式会社タップ 社員一同



医療・福祉施設トータルマネジメント



地下水膜濾過システム
(災害時の為の飲料水)

付加価値創造企業

TAP.
株式会社 タップ

URL: <http://www.e-tap.co.jp>

電話: 048-779-1134

FAX: 048-779-1135

住所: 埼玉県上尾市中妻1-14-7 代表取締役社長 貝原 利明

病院・施設の運営効率化、環境の向上をご提案します。

友政先生の健康メモ

上尾中央総合病院
泌尿器科
副部長 友政 宏

発症率は低いが、留意したい「腎がん」

泌尿器関連のがんというと、前立腺がんを思い浮かべる人が多いことでしょう。前立腺がんに比べればずっと発症率は低いのですが、「腎がん(腎細胞がん)」も男性に多くみられ、70歳台がそのピークとされています。

腎がんは、腎臓の実質(そら豆の形をした実の部分)にできる腫瘍です。原因としては遺伝性のものが1%程度で、人工透析を受けている人は発症率が高まる傾向にあります。かつては①血尿、②疼痛、③腫瘤(手で触って分かるしこり)が三大症状といわれていましたが、最近では検査技術の進歩に伴い、人間ドックの腹部超音波(エ

コー)検査等で早期発見されるケースが増えてきました。

治療は外科的治療が中心となります。抗がん剤や放射線だけでは効果があまり期待できません。内視鏡手術や部分切除など、身体に負担の少ない手術法(低侵襲治療)を選択する場合がありますが、腫瘍ができた場所、大きさを鑑みながら、慎重に検討する必要があります。ほかのがんと同じく、やはり早期発見・早期治療が最善策。日頃から生活習慣病の予防を心がけ、40歳を過ぎたら年に1、2回、定期的に人間ドックなどの健診を受けるようにしましょう。



3月の「すこやか教室」

- 日時：3月25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：「腎がんについて」
- 講師：泌尿器科 副部長 友政 宏
- 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。



地場産・朝掘りタケノコ

〜丸ごと使って春を満喫しましょう!〜

創作風土素材料理「花音(かのん)」

教えて!プロの味

下でしらがポイント 部位に合わせた調理法で

ふきのとう、つくし、せり、わらび、山うど、タラの芽……。食卓を彩る山菜料理に春の訪れを実感する季節となりました。

タケノコもその1つ。3月下旬を過ぎれば、地場産の朝掘りタケノコも店頭に並び始めます。土の滋養をたっぷり吸い込んだ旬の味覚、皮つきのタケノコを丸ごと使って、おいしい春を満喫しましょう!

■下ゆでして軽くアクを抜きます

まずは、たっぷりの水に糠(ぬか)や米のとき汁を入れてゆでます。朝掘りのものはアクが少ないので、先に皮をむいてからゆでてもだいじょうぶ。竹串を刺して、すっと通るようならOKです。ゆで汁が冷めるまでそのまま置きます。

日が経ったタケノコは、皮のまま縦に切れ目を入れてから同様にゆで、冷ました後、流水で水洗いしながら皮をむきます。

■穂先はサラダや刺し身、吸い物に

やわらかい穂先は、お年寄りにも喜んで召し上がっていただけます。

◎「タケノコと鶏のサラダ風」=穂先の部分を細くせん切りにし、軽く塩を振る。鶏のささみ(または胸肉)に酒を少量振って蒸し、細く裂いてから穂先と合わせ、市販の中華ドレッシングをかけ、木の芽をあしらう。

◎穂先の刺し身=穂先を5ミリ程度の厚さに輪切りにし、食べる直前に蒸し器に入れて温めてから盛り付ける。梅肉とだしで味を整えた梅肉醤油やワサビ醤油で食す。梅肉のみ、または塩で食べても美味!

■真ん中は焼き物・炒め物・揚げ物に

一番おいしい真ん中の部分は、いろいろな料理にアレンジしましょう。

◎タケノコの照焼き=タケノコを輪切りまたは半月切りにし、格子状の切れ目を両面



に入れる。鍋に牛の脂を入れて溶かす。別の鍋に酒と醤油を同量入れて、2割程度煮詰めた後、溶かした牛脂を加えてつけダレを作る。タケノコにつけダレを塗って、グリルで焼く(フライパンで焼いてもOK!)

■根元の部分は煮物や炊き込みご飯に

少しかための根元の部分は、鶏肉と一緒に煮物にしたり、細かく刻んで炊き込みご飯にするとおいしく召し上がれます。

◎タケノコの炊き込みご飯=タケノコと油揚げは小さめの短冊切りにする。白米4合に、もち米1合を混ぜて水で研ぎ、ザルにあげておく。炊飯器に米を入れ、タケノコ、油揚げ、「調味だし」を加えて炊き上げる。

★「花音」直伝の調味だしは、5合のお米に対して以下の割合です。炊き具合やお好みに合わせて、分量を調整してください。

[かつおだし990cc、酒45cc、みりん27cc、薄口醤油27cc、濃口醤油14cc、※水塩14cc]
※水塩は、熱湯に塩を入れて溶かし、飽和状態になった絶対濃度の塩水のこと。

●取材協力/創作風土素材料理「花音」

上尾市宮本町6-4 (割烹旅館「秀月」隣り)

TEL.048-774-6823

旬の素材の持ち味を生かして、一番合った料理を提供する匠の技。春を迎えたこれからは、山菜料理がおすすです。いしる(魚醤)やクリスマス島の塩など、料理に使う調味料にもこだわっています。地酒や焼酎の品揃えも豊富で、蔵元直送の「ここでしか飲めない逸品」もあるとか。旨い料理に、旨い酒。極上の時間がゆったりと過ぎていきます。(営業時間:17時~23時、日曜日定休)

まだあるグルメあらかると!

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。

PASTA&DELI.cafe' 森のkakurega

4年前のオープンから、女性に圧倒的な人気を誇る森のkakurega。今年1月にリニューアルオープンしたばかり。店内での食事の他にDELIというお惣菜のテイクアウトも始めました。全部自家製で手頃な値段が受け、今晚のおかずの一品に買っていく人も多い。ランチでは、ワンプレートランチ(1,575円)が大人気。一つのお皿に、お好きなDELI3品、ショートパスタ、サラダ、パンが盛り付けられ、他にスープ、デザート、ドリンクが付きます。ランチ、カフェ、ディナー、テイクアウトとお店をいろいろ使い分け、一息つける、あなたの隠れ家になってみませんか。

●住所/上尾市泉台2-3-1泉マンション105 ●TEL777-2325 ●駐車場/有
●営業時間/ランチ11:00~14:30(LO) Cafe'14:00~16:00(LO)
ディナー18:00~21:00(LO) ●定休日/日曜日



祝1周年記念 特別イベントを実施します

なごみの里 よしの

昨年の3月に新装オープンし、お客様のおかげでめでたく1周年を無事迎えることができました。日頃よしのをご愛顧くださったお客様に感謝の気持ちを込めて、特別企画をご用意致しました。これからも、よしのの味を楽しんで頂ける様頑張りますので、今後ともどうぞ宜しくお願い致します。ご来店をお待ちしています。

《よしの特別企画》 3/1(水)~3/31(金)迄
[昼の部] 特別記念コース /2,500円(税込・写真)
・前日迄にご予約下さい。 多少、内容の変更がある場合がございます。
[夜の部] 神亀樽酒1杯サービス!!
・お一人様1杯までとさせていただきます。



期間中(昼・夜とも)
お子様には、クジ引きをご用意しています。

●住所/上尾市瓦葺1157-2 ●TEL721-0239 ●駐車場/有
●営業時間/11:30~14:00 17:00~23:00 ●定休日/月曜日

気楽に入れる 本格イタリア料理店 アルティジャーニ

上尾駅東口徒歩3分、駅から駅前通りをまっすぐ進みモスバーガーを右折し約100mの場所。平成11年にオープンし6年になる。代官山の有名店で料理長をつとめた店長の本格料理は評判で常連客も多い。時季にあった旬の素材を吟味し、その日のおすすめ料理を店に表示している。店内は広くはないが雰囲気もよく気軽に楽しめる。
◆コース料理は1人3,150円~
前菜4品・サラダ・スパゲッティ・リゾット・パンネ・肉料理・ピザ・デザート(ドリンク別)
※業務多忙につきアルバイト募集!詳細はお問合せください。



●住所/上尾市宮本町6-20 ●TEL771-0821 ●駐車場/1台
●営業時間/11:45~14:00・17:30~22:00
※土日祝日12:00~14:30・17:00~21:00 ●定休日/水曜日

都市型モデルハウス

Blue Stairs おかげさまで 1周年

ブルー ステアーズ

— 宿泊体験好評受付中 —

「3月のイベント」

19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)

「家づくりに関する諸費用にはどんなものがあるの?」
「大体いくら位かかるの?」
「ローン減税って何?」
「どれくらいお得なの?」

初めての家づくりで分からないことだらけ...??
心配事は尽きません。
この機会に、建築に関する初歩的なお金の知識を身につけませんか?
ぜひともお気軽に参加して下さい。

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。



実績

昭和62年の創業以来、地元上尾を中心に

住宅	一般建築	マンション
320棟	105棟	203棟 (1767戸) (12月10日現在)

安心・親近感

地域密着の会社だからアフターフォローも安心

住宅の特長

夏は軽井沢の涼しさを、冬は伊豆の暖かさを...
家中どこでも温度差がなく自然な快適さです。
寒い朝も夜中のトイレも、もう大丈夫!

床下も小屋裏もフルに使って大収納を実現します。
1.5倍の家づくり、しかも部屋と同じ温度・湿度
外断熱工法で高気密・高断熱の家だから
省エネルギーで、結露がなく家が長持ちします。

注文住宅だからこそ完全自由設計で、
ご家族のこだわりや夢が実現できます。
頑丈な基礎や骨太な構造体で、
地震対策も万全です。

株式会社 シーピーアール

TEL 048-771-9393

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

読者登場 行ってきました「鳴子温泉郷」

松崎 明さん (上尾市在住)

12月に入り、日本全国が寒さに震える中、週末を利用して奥州三大名湯の一つ「鳴子温泉郷」に行ってきました。「鳴子」と言えば、「こけし」が頭に思い浮かぶ方も多いと思います。



▲「鳴子こけし」は首を回すとキュッキュと音がなるのが特徴。

「鳴子温泉郷」は、宮城県北西部に位置し、鳴子、東鳴子、川渡、中山平、鬼首温泉の5つからなる温泉郷です。また、日本国内にある11種の泉質のうち、9種がここに集まっていて、源泉の数は、370本以上もあると言われる世界一の泉質を誇ります。温泉好きの私にとって一度は訪れたい温泉地でした。



今回の旅行は、仙台に友人が住んでおり、仙台三大イベントの一つ「SENDAI 光のページェント」が今年記念すべき20回目をむかえ、見事なイルミネーションが見られるから仙台に来て見ないかという誘いがきっかけでした。前日は、仙台に宿泊し、雪が心配でしたが絶好の機会と思い鳴子温泉にも行ってみようと思い、まず、鬼首温泉名物の「鬼首間欠泉」に向け出発しました。雪が吹雪く中、間欠泉に到着。吹雪に耐え、ブルブル震えながらじっと待つこと10分、音とともに高さ10mに及ぶ湯

を吹き上げ、自然の力強さを感じました。その後、紅葉の名所としても有名な「鳴子峡」に行きました。遊歩道は通行止め、周りも雪がものすごく積もっており、橋を渡るだけででしたが、その渓谷が続く雪景色は、シーンと静まり返り、自然が創り出す水墨画の絵のような風景に息を呑みました。

続いて、鳴子温泉に行き、待ちにまった露天風呂に入りました。雪景色の中の露天風呂はホント最高です。残念なのは、お酒がなかったことぐらい。至福の時間を過ごしました。



▲鬼首温泉名物間欠泉。待っている間地ふびきが寒い。

今回の旅行は、大変な大雪でした。目的地に行くのは大変でしたが、生まれてこの方ずっと埼玉県に住む私にとって、この雪がもたらす自然の力強さと美しさは、まさに感動の一言に尽きます。大雪で旅行を中止することもできましたが、中止してしまえば、この素晴らしい経験をする事はなかったことでしょう。旅行最高!

■ 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
(有)上尾寿司 (西宮下)	カウンター キッチンスタッフ	① 9:30~12:30 ② 18:00~20:00	不問	2名	771-5346	委細面談 ②は金土日出勤 できる方
(株)住タック (向山)	不動産業 (営業・事務・経理)	応相談	不問	若干名	725-5200	正社員 パート
アイワ工芸 (有) (今泉)	看板の 製作・施工	8:00~17:00	不問	若干名	781-1585	委細面談
カットハウス ファムファム (上町)	美容 (アルバイト)	応相談	不問	1~2名	773-4972	委細面談
おしゃれサロン わたなべ (平方)	美容業	応相談	不問	2名	781-6582	委細面談
和なごみ (中妻)	接客等	11:00~15:00	不問	1名	775-7539	委細面談 未経験者可能
ら〜めん寺子屋 (小泉)	調理補助 接客・洗い場	11:30~15:00 18:30~22:00	55歳位迄	若干名	725-4007	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

上尾警察署庁舎は
平成18年3月に移転します。

上尾警察署庁舎は整備計画に基づき、
下記住所の仮設庁舎へ移転します。

【移転先】

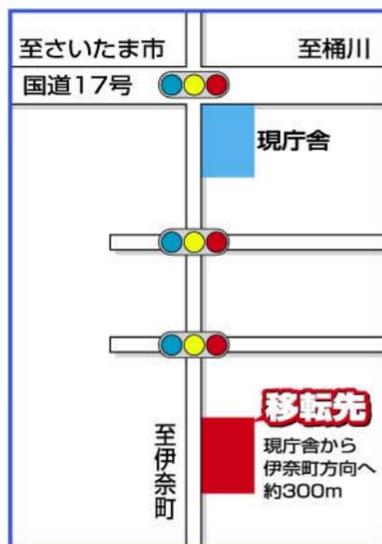
上尾市本町六丁目1番31号

【仮設庁舎での業務開始日】

平成18年3月6日

※電話番号は「048-773-0110」で変わりありません。

上尾警察署



こどもの安全を守る

無防備な子どもたちを狙った犯罪が多発しています。
犯罪を防ぐには、保護者や学校だけでは
防ぎきれなくなってきています。
地域や企業も協力しあって、子どもたちが安心して
暮らせる街づくりをしていきましょう。
埼玉県警察では、インターネットのホームページで
「子どもを狙った不審者情報」
を掲載しています。



携帯電話では
<http://www.police.pref.saitama.lg.jp/hj/index.htm>

上尾警察署・上尾地方防犯協会

HeartUp **コンタクトレンズ・メガネ** ハートアップ上尾

1週間タイプ **2,280円均一**
CIBA Vision デイリーズ
Johnson & Johnson ワンデーアキュビュー

2週間タイプ **2,080円均一**
Johnson & Johnson 2ウィークアキュビュー
Bausch & Lomb 2ウィークス メディアル

ソフト・ハードレンズ全品
店舗在庫 1枚 **500円OFF**

メガネ フレーム + レンズ 2枚 **5,250円均一**

HeartUp ハートアップ上尾
JR上尾駅西口上尾協和ビル4F (1Fケンタッキーマー牛丼の吉野屋さん)
☎048-779-4115
営業時間/10:00~19:00 定休日/火曜日
10:00~13:00 14:00~18:30

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>

MINIの新しい個性
MINI SEVEN MINI PARKLANE MINI CHECKMATE

MINIキャラクターズ受付開始となりました。
個性溢れる3つのモデル。
お買い得感のある充実した装備になっております。
試乗車をご用意しておりますので
お気軽にショールームにお立ち寄り下さい。

MINI正規ディーラー
MINI 大宮
〒382-0022 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

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。

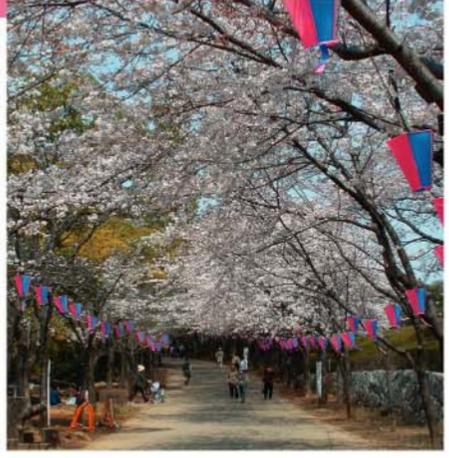
フォルクスワーゲン上尾
上尾自動車工業(有) 上尾市上野 33-1
TEL.048-781-5566

催し物のご案内

☆上尾さくら祭り

今年も恒例の上尾さくら祭りを上尾丸山公園と上尾市文化センターで、3月下旬から4月上旬まで開催します（開花時期により変更あり）。丸山公園では、日没から午後9時までほのかに灯ったぼんぼりと神秘的なライトアップが春の宵を彩ります（南入り口～公園管理事務所・北入り口～公園管理事務所）。

お問合せは、上尾市観光協会まで。
(TEL.775-5917)



☆まなびすと体験ひろば

上尾市の人材バンクに登録している有志で活動している上尾市まなびすと指導者バンク活動推進会議では、皆さんにお気軽に文化・教養等各分野の講座を楽しみながら体験していただくとう「まなびすと体験ひろば」を開催します。

日時：3月19日(日)11時～17時30分
会場：ショーサンプラザ 1階センターコート（上尾駅西口駅前）
※23の講座を予定しています。プログラム、参加費等詳細については、中村(TEL781-2025)または牧野(TEL781-1032)までお問合せください。

☆大宮北高校 定期演奏会

さいたま市立大宮北高等学校吹奏楽部では、第17回定期演奏会を開催します。ぜひご鑑賞ください。

日時／3月25日(土)
12時30分開演
会場／上尾市文化センター
◎プログラム引換券200円（入場にはプログラムが必要となります）

☆第5回弥生書展

インテリアの書、ペン作品、拓本も同時展示します。

日時／3月9日(木)～15日(水)
10時～18時30分(初日13時～、最終日16時30分)
会場／上尾市民ギャラリー（上尾駅東口アリコペールサロン館2階）

上尾西リトルリーグが駅前で清掃活動

上尾西リトルリーグ（佐藤尚武会長）では1月28日、上尾駅前の清掃活動を行いました。これは上尾西リトルリーグが整った市営グラウンドで野球ができる喜びと環境に感謝して、地域を大切に、また地域の一員として恩返しをしたいという子供たちが行ったもので、選手31名と指導者、保護者を含めて50名が参加しました。参加者からは、今後も



リトルリーグ活動を続けながら地域の美化運動にも貢献していきたい、との声が聞かれました。

合格おめでとう！ 第176回珠算検定合格者(2/12実施)

1 級			3 級		
山浦 衛	小野 涼	田中 里奈	田中 亜依	倉持 佳菜	石川 詩織
青木 拓哉	岩田 麻由子		境 未梨奈	島田 優太郎	斉藤 千帆
			金森 美琴	倉持 咲絵	中澤 宏紀
			宇佐見 駿	小川 友佳	岩 雅也
			塩川 はつみ	梅澤 直貴	細田 佳奈
			齊藤 智佳	松本 恵実	小和板 恵実
			井上 竜志	小林 和也	斉藤 亜衣
			木村 優加	大川 雅也	田中 真菜美
			安田 ゆか	石川 航	栗林 知世
			根岸 一将	関口 美咲	涌井 菜保子
			安田 歩	吉沢 文香	赤城 祐希子
			加茂 みすず	松澤 一樹	安達 優花
			吉田 遥	浅野 誠啓	

そろばんが磨く6つの能力

- 集中する力
- イメージやヒラメキの力
- 記憶する力
- 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

中国語会話教室 受講生募集

中国語を楽しみながら習得しませんか!

—ゼロから始める中国語基礎コース—

NPO法人 彩高では、楽しく学ぶ中国語会話教室を開講します。この機会にチャレンジしてみませんか?

期間／4月～9月の水曜日 計10回
時間／午後6時～7時30分
会場／アリコペールサロン館2階 会議室(上尾駅東口駅前・上尾都市開発(株)の会議室)
受講料／月6,500円 入学金2,000円

講師／中国人留学生他
主催・申込先／NPO法人彩高
上尾市本町1-1-5遠山ビル201
TEL・FAX 771-2281 (堀、赤坂)

あなたの旅をサポート

JR券・航空券や個人・団体様のご旅行の企画、お手配を承ります

日弘旅行センター

上尾市本町1番地 TEL780-1521
日産ディーゼル正門前

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

この冬一番のおすすめ!!

乾燥によるかゆみ 敏感肌 皮膚炎 アトピー性 敏感肌

お助けクリーム

成人・老人性 乾皮性

＜ヒノキ新薬＞ APクリーム 60g ¥2940 90g ¥3990

SH/EIDO ALBION IGNIS
Elegance Viciã KOSÉ

COSMETICS
なおえ
上尾駅前東口まるひろ1F
TEL:048-771-0651

補聴器

世界の一流補聴器から最適な補聴器を

お気軽にご相談下さい

仲町 1-7-11
TEL 773-5100 FAX 771-1716
E-mail ha-info@matue.co.jp

1時間 1,050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

- ★1時間当り1,050円、更に月謝制でリスクなく安心
- ★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 (MOUS)
- ★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 ★入会金無料キャンペーン

3月の教室見学会(総、わかとでできる上尾校)

日付	1部	2部	3部	4部
3月11日(土)	午前11~12	午後1~2	午後3~4	-
3月13日(月)	午前11~12	午後1~2	午後3~4	午後6~8
3月25日(土)	午前11~12	午後1~2	午後3~4	-
3月27日(月)	午前11~12	午後1~2	午後3~4	午後6~8

パソコン教室 わかとでできる上尾校
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

3月14日

BOXにお花を
つめ込んだじゃいました
ホワイトデーにどうぞ
(要予約) ¥2,100~

花の店ボーナ
BONITA
TEL/FAX 776-8739
URL: http://www.7a.biglobe.ne.jp/~bonita2/

「無料体験レッスン」
(花材費のみ)
3/28(火) 予約受付中。

店長候補及び技術者募集

技術者給与

スタイリスト 25~30万
アシスタント 16.5~19万

- 待遇・昇給・賞与・皆勤手当等有
- 各制度完備・社員旅行等
- 勤務…休・勤務時間は応相談

※パート技術者 時給800円以上
応募…電話連絡の上、履歴書(写貼)持参下さい。

美容室 **サロン・ド・ボヌール**
上尾市谷津 2-1-1 ショーサンプラザ (イトーヨーカ堂)2F
TEL 048-774-6871

60分間の奇跡

限定20名!!

永久脱毛
3ヶ月フリーパスコース

- 両脇脱毛コース ¥30,000
- 腋・ひざ下コース ¥60,000
- 足・ひざ下コース ¥60,000

女性の最大の敵はムダ毛、シミ、ソバカス、老斑など
この春、本気で美白してみたいと思っている貴女に
クリニカルビューティー三井から春一番のお得でうれしいキャンペーン。
シミ取りご希望の貴女、今すぐお電話でご予約を。

ムダ毛取り 10分間体験 ¥2,000

- シミ取り3ヶ所 ¥1,500
- マツ毛カール 通常1回 ¥3,000が3回で ¥6,000
- 落ちないメイク眉・アイライン(上下) ¥25,000~

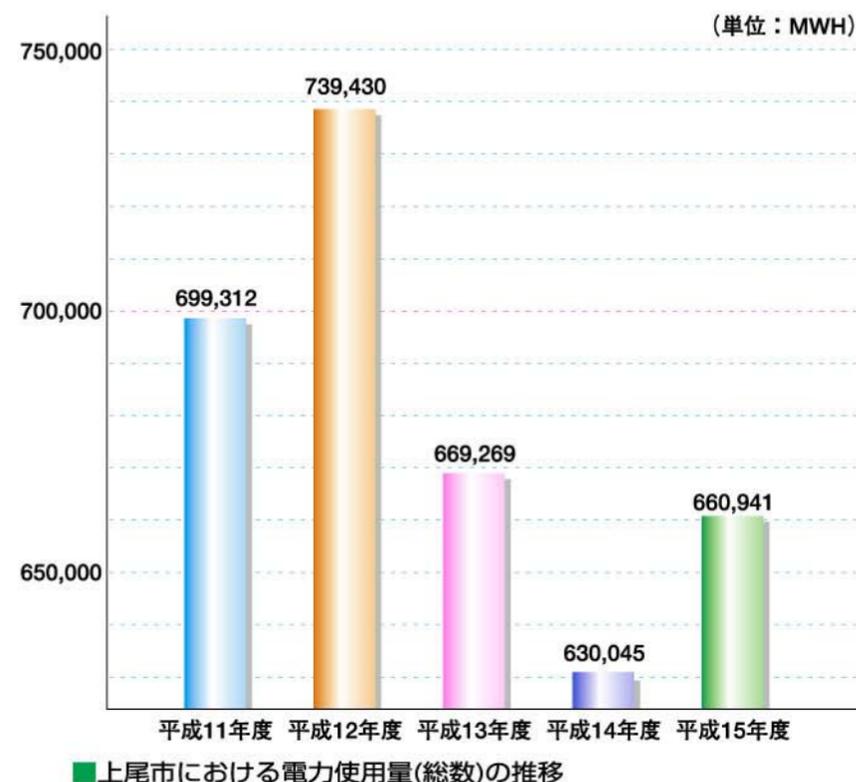
混雑が予想されます。今すぐ電話でご予約を!!
営業時間 AM10:00~PM7:00迄(月曜日定休)
〒363-0006 埼玉県桶川市倉田2275 ☎048-728-0858

新生活のスタートは 省エネ生活への 切り換えから！

～大切な電気をムダなくじょうずに使って～

いよいよ3月！ 風はまだ少し肌寒いものの、若芽が萌え出し、春らしい柔らかな陽光にほっとする今日この頃。卒業・入学シーズンを迎えて、新生活への準備はもう済みですか？

清々しい春に心機一転、新生活をスタートする前に、これまでのライフスタイルを見直してみましょ。家具のレイアウトを変えて、カーテンを付け替えるだけでもイメージはガラッと変わります。インテリアを模様替えしたら、次は暮らしの中のムダもすっきり省きましょう。まずは、家電製品をチェック！ 省エネを心がけ、じょうずに使いこなせば電気代の節約&CO²の削減にも貢献します。



電気こたつ

朝晩冷え込むこの季節。電気こたつも活躍中です。掛け布団だけでなく、敷布団を併用すると、6%の省エネに。さらに毛布などの上掛けを加えれば9%の省エネとなり、合計15%の省エネ効果が得られます。

[掛け布団+敷布団+上掛けの組み合わせの場合、1年間で約300円節約&CO²約5kg削減]

エアコン

冬は暖房、夏は冷房に欠かせないエアコンは、エアフィルターの掃除をこまめに行なうのがポイント。2週間に1回程度が目安です。設定温度にも気をつけましょ。暖房時で1度低め、冷房時で1度高めに設定するだけで、約10%の省エネに。

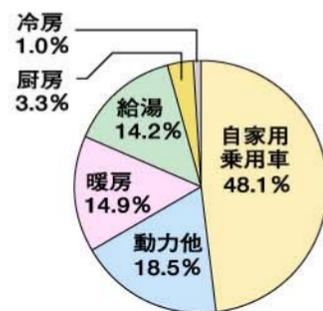
[設定温度を1度加減すると、1年間で約1700円節約&CO²約32kg削減]

冷蔵庫

冷蔵庫も季節に合わせて設定温度を「弱」「中」「強」に調節ましょ。「強」は「弱」に比べて約20%も消費電力量が増加ましょ。

[「強」を「中」にすると、1年間で約800円節約&CO²約14kg削減]

「何かない？」と、つい開けてしま



う冷蔵庫。扉の開け閉めを何回もするほど、消費電力量は増加ましょ。**[開閉が多い場合に比べ、1年間で約1700円節約&CO²約32kg削減]**

照明器具

蛍光灯を頻繁に点けたり消したりすると寿命が短くなるといわれてましょ。けれども、最近の蛍光灯は寿命も長くなり、こまめに消灯するほうが節約&省エネになります。また、こまめに掃除することも効率よく使うポイントです。1年間まったく掃除しなかった場合、リビングルームでは約20%、汚れやすいキッチンでは約40%も明るさが低下ましょ。

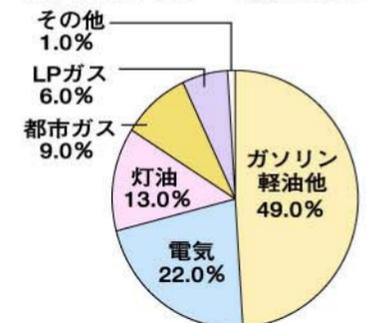
[1日1時間消灯した場合、1年間で約300円節約&CO²約5kg削減]

テレビ

朝起きるとすぐにテレビのスイッチを入れて、時計代わりにつけっぱなしにしたり、夜、消すのを忘れて眠ってしまったりにしていませんか？ちゃんと見ていないのに、テレビをつけておくのは電気のムダです。

[1日1時間消した場合、1年間で約800円節約&CO²約16kg削減]

テレビは画面の明るさによっても消費電力に違いがでましょ。映像調整をすることで省エネ効果が得られま



家庭における用途別エネルギー消費の割合

家庭におけるエネルギー種別消費の割合

※出展：(財)省エネルギーセンター「エネルギー・経済統計要覧2004」をもとに作成

個人事業主や会社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(代)

上尾商工会議所会員企業だけの福利厚生プラン

ゆうゆうライフサポート制度

特色

- この制度は全国儀式共済協会の提携した全国初の生活総合サービス制度です。
- わずかな掛金(1人月300円、年額3,600円)でご本人はもちろんご家族の生活の“あんしん”をサポートましょ。
- 掛金は福利厚生費として損金、経費に算入できます。

結婚情報サービス

「ツヴァイ」と提携し登録料を含む入会金等約50%割引の特典をはじめ各種サービスが受けられます。本人はもちろん子供・孫・兄弟姉妹もご利用になれます。

プライダルサービス

全国約200ヶ所の直営・特約提携式場で挙式の場合、「10万円利用券」を贈呈。本人はもちろん子供・孫・兄弟姉妹もご利用になれます。

リゾートサービス

ミサワリゾートと提携し全国約1,200ヶ所のホテル・旅館・ゴルフ場で20～50%の割引が受けられます。(ご家族・同伴の方にも適用、人数・回数・曜日の制限無し)

カーレスキューサービス

翼システムと提携。車の事故、トラブルに24時間、電話一本で即対応ましょ。(入会金・年会費無料。実費負担。)

葬儀サポート

- 万一の場合、指定のフリーダイヤル一本で365日24時間体制で全国どこでも全国ネットで、地元の良心的な葬儀社が即対応ましょ。
- 葬儀に必要な基本セットを提供ましょ(宗旨宗派は問いません)。

葬儀対象者	負担
加入者本人(70歳未満)	無料
配偶者	
子女(被扶養)	
両親(本人・配偶者)	24万円負担
70歳以上の加入者本人 祖父母など	

(基本セット)は地域に差がありますが約40～50万の負担が一般的です。

ご加入事業所の皆様へお願い!

本制度の適用期間は、3月末日をもって一年の区切りとなります。ついては、平成18年度も引き続きご継続下ましょようお願い申し上げます。

平成18年度掛金…年掛金3,600円×加入者数

掛金口座振替日…平成18年5月15日(商工会議所会費と合わせて振り替えさせていただきます。)

継続内容の確認…加入者・人数等変更がありましたら、後日送りいたします加入者一覧(名簿)をご参照の上ご連絡いただきたくお願いいたします。

お問合せ

商工会議所業務推進室までご連絡下ましょ。ご加入はご説明等お問い合わせましょ。

TEL773-3111

す。ちなみに、「ピクチャー」「明るさ」「色の濃さ」をそれぞれ最大限に設定すると、標準に比べて10~30%も消費電力が増加します。テレビに映像メニューを選択できる機能がついている場合は、映像メニューを使い分けて、周囲の明るさに応じた見やすい画面に設定しましょう。

【映像設定を最大から標準にすると、1年間で約1100円節約&CO²約21kg削減】

テレビをリモコンでオフにしても、待機電力が消費されます。主電源スイッチを切れば安心といたいところですが、じつはまだ微量の電気が消費されているのです。チリも積もれば山となる。長期間、家を留守にするときは、コンセントからプラグを抜いておきましょう。

【プラグを抜いた場合とリモコンでオフにした場合と比べて、1年間で約300円節約&CO²約6kg削減】

洗濯機

洗濯に風呂の残り湯を使うと、汚れ落ちがよく、洗濯時間を短縮できます。気をつけたいのは、1度に洗う洗濯物の量。少なすぎても多過ぎても、時間とエネルギーのムダになります。1番効率よく洗えるのは、洗濯機容量の約80%が目安。半分の容量で洗濯したときと比べると、洗濯物1kg当たり消費電力は約17%、水量は約23%節約できます。

【容量80%で洗濯すると、半分の容量に比べて、1年間で約200円節約&CO²約3kg削減】※金額は電気代のみ

衣類乾燥機

衣類乾燥機も、洗濯機と同じく、表示容量の約80%を目安に洗濯物を入れると、半分の容量で乾燥したときと比べて、約15%の省エネに。

【容量80%で乾燥すると、半分の容量に比べて、1年間で約4000円節約&CO²約73kg削減】

衣類乾燥機にかける前に、洗濯物を5分間脱水すると、3分間脱水した場合と比べて、約10%の省エネになります。洗濯物は十分に脱水してから衣類乾燥機へ入れましょう。

【5分間脱水すると、3分間脱水したときと比べて、1年間で約2600円節約&CO²約47kg削減】

電子ジャー炊飯器

電子ジャー炊飯器でご飯を炊き、7時間以上保温したままにしておくと、新しくご飯を炊くのと同じくらいの電力を消費します。炊いたご飯の保温は6時間以内に。長時間保温しておくよりも、1杯分ずつ小分けにして、冷蔵・冷凍保存するのが賢い使い方。茶碗1杯分(200~300g)のご飯を電子レンジで温め直す場合、冷蔵庫で保存したものは約0.6円、冷凍室で保存したものは約3円の電気代ですみます。

【1日3回炊飯し、1.5合を冷蔵庫で保存して電子レンジで温め直した場合、1.5合のご飯を12時間保温するよりも、1年間で約2600円節約&CO²約49kg削減】

電子ジャーポット

保温時の温度設定ができる電子ジャーポットの場合、常時、低温設定(60~85度)で保温しましょう。煎茶などは、低温で入れたほうが苦味も少なく、甘味と旨味が引き立ちます。高温(約98度)で4時間以上保温するよりも、60度のお湯を再沸騰させたほうが省エネになります。

【60度で保温+再沸騰の場合、高温で5時間以上保温に比べて、1年間で約200円節約&CO²約4kg削減】

掃除機

自動的に吸い込み仕事率をコントロールするタイプでなければ、掃除機をかけるときのパワー設定を切り換えるだけで省エネ効果が得られません。じゅうたんは「強」、畳やフローリングは「弱」と、掃除する場所に合わせてスイッチを切り換えましょう。畳やフローリングの場合、「弱」モードでも「強」モードと同程度のゴミを吸い取ることができます。12畳のリビングを「強」と「弱」それぞれの設定で掃除した場合を比べると、年間の消費電力量は「弱」のほうが約40kWh少なくなります。モーターに負担がかかるので、掃除の前に、集塵袋やフィルターのホコリを落としましょう。

【12畳のリビングを「弱」で掃除した場合、「強」に比べて、1年間で約800円節約&CO²約15kg削減】

温水洗浄便座

「便座」「温水」「乾燥」の設定温度は、季節に合わせて調整しましょう。「高」と「低」で設定した場合を比べると、年間の消費電力量は「低」のほうが約250kWhも少なくなります。

【1年間で約5200円節約&CO²約95kg削減】

温水洗浄便座の各機能の1年間の消費電力は、「乾燥<温水加熱・保温<便座保温」の順に多くなります。長時間外出するときは、便座保温のスイッチを切っておきましょう。

【1年間で約1600円節約&CO²約30kg削減】



おもな家電製品	100円で使える時間・回数	1時間の電気料金
エアコン(定格運転した場合)	冷房時/約10時間 暖房時/約5時間	冷房時/約10円 暖房時/約20円
冷蔵庫	約100時間	約1円
照明(60Wの白熱球)	約100時間	約1円
照明(13Wの電球型蛍光灯)	約200時間	約0.5円
カラーテレビ	約50時間	約2円
全自動洗濯機	約50回	約2円
掃除機	約5時間	約20円
電子ジャー炊飯器	約100回	約1円
電子ジャーポット	約100時間	約1円
衣類乾燥機	約1回	約70円
電気カーペット	約10時間	約7円
電気こたつ	約30時間	約3円

■資料出展/東京電力(株)さいたま支社
東京電力「TEPCO」ホームページ <http://www.tepco.co.jp/life/index-j.html>

泳いで鍛えるところとからだ 春休み短期水泳教室 受付開始!

短期教室のご案内

期間/4月3日(月)~6(木)9:10~10:10
対象/幼稚園児及び小学生
費用/6,300円 ※上尾イトマン会員 4,725円
定員/先着100名
受付/本日より[印鑑・参加費]をご用意の上、窓口でお申込ください。
※電話予約等はお受けしていません。

特典

短期教室受講後一般クラスへの4月・5月入学生は
入学金(6,510円)が **0円**
※4・5月に練習を開始する方が対象です。

定員になり次第受付終了です。
お申し込みはお早めに!

初歩からじっくり始められる一般クラスも入学生募集中!

クラス	対象	曜日	時間	料金
キッズクラス	2歳6ヶ月~ 3歳6ヶ月未満の 幼児	月・木	13:30~14:00	●週1回コース 6,300円 ●週2回コース 7,875円
		火・金	10:30~11:00	
		土	14:30~15:00	
一般クラス	3歳6ヶ月以上の 幼児・幼稚園児 小学校低学年	土	10:30~11:00	●週1回コース 6,300円 ●週2回コース 7,875円
		週1回 月~土のいずれか	15:30~16:00	
		週2回 [月木][火金][水土] のいずれか	16:30~17:00	

施設ご見学も随時受付中! レッスン時間に合わせてご来場ください。
他校より転校の方はお問合せください。

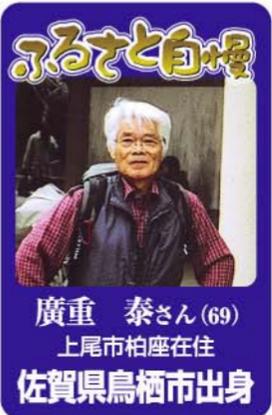
申込方法 ①入学金6,510円 ②傷害保険料(¥525) ③授業料1ヶ月分 ④銀行又は郵便局届出印
⑤口座番号の確認できるもの をご用意の上、窓口にてお申込みください。
※指定金融機関 埼玉りそな銀行・りそな銀行・武蔵野銀行・埼玉信用金庫 各支店 又は郵便局



上尾イトマンスイミングスクール

TEL 048 (775) 2161

所在地 上尾市春日1丁目4番16号
受付時間 月曜~金曜 10:00~22:00
土曜 10:00~22:00
日曜 10:00~17:00
休校日 毎月29日・30日・31日および祝祭日
www.ageo-itoman.co.jp



廣重 泰さん(69)
上尾市柏座在住
佐賀県鳥栖市出身

“こんにちは、今日は、おろー帰ってきといしゃったねー いつまで、おいしゃっと”——これが私の故郷言葉です。

私のふるさと鳥栖市は佐賀県の東端に位置し、昭和29年4月に鳥栖町、田代町、基里村、麓村、旭村の2町3村が合併してできました。私は旭村の出身で、鹿児島本線鳥栖駅の隣の肥前旭駅が最寄駅になります。

鳥栖市は交通の要衝として古くは長崎街道の宿場町、その後は鉄道の町として発展しました。現在は九州縦貫・横断両自動車道が東洋一のクローバー型ジャンクションで交差し、九州の主要都市を車で最大2時間半足らずで結ぶ九州高速交通のクロスポイントとして交通利便性を確保しています。また、JR鳥栖駅は鹿児島本線、長崎本線の分岐駅、久大線の始発駅でもあります。

風光明媚で、佐賀と福岡の県境にまたがる九州自然歩道の九千部山の山頂には展望台があり、晴れた日には有明海や博多湾まで望むことがで



御手洗の滝でのキャンプの1コマ。懐かしいふるさとの思い出の一枚です。

きます。夏には涼を求めて四阿屋(あずまや)と橋げたから水がカーテンのように流れ落ちるシャワーブリッジです。神社境内を流れる溪流は天然のプールでキャンプも出来る絶好の避暑地として人気があります。修行者が滝で手を洗って身を清めたことから名付けられた御手洗(おちょうず)の滝も有名です。うっそうとした木々の間から落ちる水しぶきが涼を誘い、杉木立に囲まれたキャンプ場には、常設テントや炊飯棟が完備され、自然石を生かした河川プールもあり家族連れで賑わいます。

鳥栖市を離れたのは昭和36年8月でした。当時は青年団活動が盛んな頃で、中学校卒業以上の15才~26才までの独身男女で構成され、年間を通して野球・バレーボール・卓球等のスポーツ大会や演芸大会・盆踊り大会・ハイキング等を行いました。これを通して団員同士の出逢いがあり親睦と友好が深まりました。団員は自営業、農業、サラリーマンと様々で活動は殆ど休日か祝祭日に実施、委員会等は夜の開催でした。青年団活動こそふるさとでの思い出で、私の青春の1ページです。

私は姉4人弟1人妹2人の8人兄弟ですが、お蔭様で全員健在です。26歳で上尾に来て早いもので43年になりますが、今でも年に1、2回は帰省しています。残念ながら母校の旭小学校・旭中学校は統合されてしまいましたが、やはりふるさとはいいものです。



鳥栖市民の憩いの場、朝日山公園。小高い山の頂上からは市内が一望できます。

若い頃から趣味は登山。上尾に来てからも続けています。

水野靖夫先生の 目からウロコの 日本語講座



【漢字ことわざ】

一昨年4月から2年の長い間、ご愛読ありがとうございました。最後は、あまり肩の凝らないように、漢字を題材にした「ことわざクイズ」にしました。一昨年の7月号に「例題」の「ことわざクイズ」を出しましたが、同じ要領で、何ということわざか当ててください。問題番号の後ろにヒントを付けておきました。

(例題)



< 見

(解答) 百聞は一見に如かず

★問題の解答は12ページに掲載。

【問題】

①弘法も筆の誤り 	②突然 	③火の用心 
④忍耐 	⑤一挙両得 	⑥益々怒らす 
⑦そっくり 	⑧世間知らず 	
⑨何が役立つやら 	⑩もうバシてる 	⑪ああ危なかった 

創業壹百八拾余年老舗の味
献上銘菓 「大臣賞受賞」
ゆず最中 鍾馗羊羹

上尾市観光協会推奨品
彩の国優良ブランド品推奨品
◇各種お菓子のご注文も承ります。
◇地方発送も承ります。
○4月より柏餅始めます!

伊勢屋
上尾市愛宕1-29-17(旧中山道通り)
TEL/FAX 048-771-0221

山は富士 葉子は駿河の銘菓選

- 栗の里 農林水産大臣賞(大栗一粒入)
- 上尾さぶれ 中小企業庁長官賞(郷土銘菓)
- 彩玉ぼてと 全日本技術優秀賞(郷土銘菓)
- 平安 名誉総裁高松宮大賞
- 栗最中 靖国神社献上 伊勢神宮献上

ご贈答品としてご注文承ります。

御菓子司 **駿河屋**
上尾市愛宕1-27-6 TEL&FAX.048-772-0495

炭火本手焼き石川煎餅

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 048-771-0518
FAX 048-771-0518

古くから伝わる災厄を払う行事
「桃の節句」に習い桜餅を食べましょう
3月3日 店頭にて実演販売
通常115円→当日のみ100円にて販売します

業匠 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

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

平成16年度 環境大臣賞受賞
平成17年度 愛・地球賞受賞

特許工法
GEO POWER SYSTEM

地熱の家

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 <http://www.ii-ie.net/~musasino/>
048-772-7123

歓送迎会 承ります
お座敷・個室
ございます
(4~50名様)

2時間30分飲み放題
囲(E)コース 5,000円
(税込、お料理8品)

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

月曜日~木曜日(祝日前日を除く)
限定コース 4,200円 飲み放題(税込、2時間、お料理7品)

Dining Kitchen 海老蔵屋 新吉
上尾市谷津2-1-50-10(モンシェリー2号館1F)
TEL 048-777-4277



▲「機械整備とアイデアの活用が創造の源」と話す河原塚専務

日伸産業（河原塚光子・代表取締役社長）は1967年、大宮・桜木町にて創業。その後、上尾市領家への工場移転を経て、1991年に現在地・領家工業団地へ移転。文具部品、コネクタ部品、自動車部品などの金属加工に加え、新機軸として外部ブレーンとのコラボレーションによる製品開発事業を積極的に展開しています。自らネーミングした“借脳企業”として「想像を創造する“ものづくり”」をめざす専務取締役・河原塚透さんにお話をうかがいました。

産学共同プロジェクトの意義と新たな可能性

中村 「借脳企業」とは、ユニークで分かりやすいネーミングですね。
河原塚 コンピュータのことを「電脳」というでしょう？ それをヒントにアレンジした造語なんです。大学などの外部研究機関のアイデアを“ものづくり”に活かすこと。それは、これからの時代、中小製造業にとっての“生き残り術”といえるでしょう。フレキシブルに対応できる中小・零細企業だからこそ、試作開発にも果敢に挑戦できるんです。中村 「借脳企業を目指す」と会社方針にも掲げていらっしゃるんですが、

いつ頃から取組を開始したのですか？
河原塚 きっかけは、1997年に上尾商工会議所が開講した特許の勉強会（アイデアクラブの前身）なんです。勉強会を通じて、固定概念から脱却し、自分たちの身近なところにあるアイデアを発掘することの重要性を痛感したんです。現在、東京電機大学、東京医療保健大学、東京大学、お茶の水女子大学など、4、5校の大学と連携し、産学共同プロジェクトとして活動しています。当社のように小規模の製造業が、大学と一緒に研究開発ができる——そこに、大いなる意義があるんです。

全国から問い合わせ殺到「チェッカーくん」に注目！

中村 そうした産学共同開発で誕生したのが、この足指力計測器「チェッカーくん」なんです。河原塚 東京医療保健大学の山下和彦博士によって開発された予防医療用の健康機器で、2005年7月から発売開始したところ、日刊工業新聞などの各メディアで紹介され、全国の自治体や医療機関、保養施設などから問い合わせが急増しています。約半年で3000台を売上げましたが、さらに認知度を高めるために、展示会への出展をはじめ、量販店やイベント会場での展示・体験機会を増やしていければと考えているところです。中村 足の親指と人差し指（第2指）でつまみ（動作部）を挟むんですか。うーん、なかなか思うように力が入りませんね（笑）。これで、なにが測定できるのですか？
河原塚 足指の挟む力を測定するこ

とで、下肢筋力がどれくらいかが判定できるんです。よく「老化は足元から」といわれますが、高齢者の要介護要因の第3位は「転倒事故による骨折」です。転倒リスクを軽減するためにも、日頃から自分の下肢筋力を正しく認識し、適切な運動プログラムで筋力不足を改善することが、予防医療の観点からも有効なんです。中村 体重計や血圧計のように、健康で快適な生活を送るための“頼もしいサポーター”というわけですね。河原塚 今後は、こうした医療介護や予防医療用の治療・計測機器にシフトして製品開発に取り組んでいく計画です。上尾の“ものづくり”の仲間たちとの連携力を発揮して、町興しにつながればと願っています。



▲最新機器を整備した工場は365日・24時間フル稼働



▲人に、社会に貢献する「チェッカーくん」



▲「私はギリギリでいい感じグループでした。自分の身体の状態をきちんとデータ管理することが予防医療の第一歩なんです」

■日伸産業株式会社
上尾市領家229
TEL.048-726-0117(代)
http://homepage2.nifty.com/Aidea-Nissin/
■聞き手/中村敦子さん(フレッシュあけお)

「私がおすすめします」宮下店長

現在、子どもたちを取りまく環境は、厳しいものがあります。でも、子どもの問題って何でしょう？この本の中に、子どもを守ろうとするなら、それを支えているお母さんを守らなければならぬ、という項目があります。子育ての本は色々ありますが、この本は少し違う視点から私たちに語ってきます。当然、父親必読です。

高砂屋書店P.A.P.A上尾店
上尾市緑丘3丁目3112
P.A.P.A PRINCES 2階
TEL.048-772-1773

子育てハッピーアドバイス
明橋大二著
1万5千部発行
「輝ける子」に育つ
とっても大切なこと

●タイトル/子育てハッピーアドバイス
●著者/明橋 大二
●発行所/1万年堂出版

今月のおすすめの1冊

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・病気でお悩みの方へ、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

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

診療科目	脳神経外科・神経内科		内科・外科				
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

リハビリテーション科 麻酔科 ペインクリニック



ロータリーの窓

第44回公開例会 夏樹陽子さんを迎えて

テーマ：私の衣・食・住・心 ～上尾東ロータリークラブ～

地域への様々な奉仕活動を展開している上尾東ロータリークラブ（渡辺綱一会長）では、公開例会を開催しています。44回目となる今回は映画・TV・舞台をはじめエッセイ等幅広く活躍する夏樹陽子さんをお迎えします。皆さんお誘い合わせの上、ご来場ください。

○夏樹陽子さんプロフィール

三重県伊勢市出身。TV「ザ・ハンガマン」、「暴れん坊将軍」他、映画・舞台等出演多数。エッセイ集「女は人生楽しまなくっちゃ」他。

日時/3月11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

申込先/ご希望の

方は下記へ電話にてお申込ください。

渡辺 TEL.721-2182

島田 TEL.721-3089

黒須 TEL.721-3772



丸山公園に「ロータリーの森」

～上尾西ロータリークラブ～

上尾西ロータリークラブ(大塚順康会長)では、開発行為などで年々少なくなる武蔵野の森を残そうと、数年にわたる社会奉仕活動として「ロータリーの森」作りに取り組むことになりました。場所は上尾丸山公園の北西側境界で、上尾市より約1000坪の植樹用地を確保し、今年は「コナラ」の苗木を植樹する計画です。今後、様子を見ながら「クヌギ」や「ケヤキ」などを毎年植樹し、武蔵野の原風景である雑木林作りに取り組んでいきます。将来は市民の憩いの場として、音楽会や写生会等、各種イベントを取り入れ青少年の健全育

成にも寄与したいと考えています。

第1回植樹会を上尾市スポーツ少年団とその父兄の皆さんの協力をいただき次の通り実施します。

日時/3月18日(土)午前10時～

会場/丸山公園北西側(食事処新道下)

樹種/コナラ苗木 500本

参加/上尾市スポーツ少年団並びに

父兄/150名

上尾西ロータリークラブ会員

50名

他関係者 20名

市民の皆さんも丸山公園に来た折

にはぜひ「ロータリーの森」も見て

いただければ幸いです。

水野靖夫先生の

目からウロコの日本語講座

【ことわざクイズ解答】

①猿も木から落ちる

②寝耳に水

③油断大敵

④石の上にも三年

⑤一石二鳥

⑥火に油を注ぐ

⑦瓜二つ

⑧井の中の蛙大海を知らず

⑨芸は身を助ける

⑩頭隠して尻隠さず

⑪九死に一生を得る

労務年金

Q&A

【Q】上尾市内に住んでいる男性ですが、3月10日で、永く勤めていた市内の会社を60歳の定年で退職することになります。定年退職後の社会保険は、どこで、どのような手続きをしたらよいのでしょうか。

【A】退職後の健康保険、年金、雇用保険は、下記の「」内に問合せ・手続してください。

①健康保険 AまたはBのどちらかに加入してください。

A 国民健康保険「上尾市役所」

B 健康保険任意継続「大宮社会保険事務所」

退職後20日以内に手続すると、最高2年間加入できます。保険料は全額自己負担(上限あり)です。健康保険組合に加入していた場合は、そちらにお問合せください。

②年金「大宮社会保険事務所、または年金相談センター」

厚生・国民年金の加入期間、手続方法、年金見込額等が不明の場合は、

事前にあなたと奥さんの年金手帳(複数ある場合は全部)、認印を持参して相談してください。あなたの場合、年金受給権があっても、しばらくの間は老齢厚生年金の報酬比例部分のみの支給になると思われます。

③雇用保険「ハローワーク大宮」

退職後、再就職を希望の場合は、会社から受領した「離職票」等を持参して求職の手続をしてください。失業状態その他の条件を満たせば失業給付が受けられます。なお、求職者給付の基本手当受給期間中は、老齢厚生年金は全額支給停止となります。

〈吉澤社労士事務所

社会保険労務士 吉澤 茂雄

TEL.774-6170)

地域創業助成金をご利用ください

地域再生の核となる産業(下記の地域に貢献するサービス分野と上尾市が指定した地域重点分野)における起業・創業に伴い、上尾市内に法人設立または個人事業開業を予定されている方はご利用ください。

○対象となる産業分野

〈地域に貢献するサービス10分野〉

A個人・家庭向けサービス B社会人向け教育サービス C企業・団体向けサービス D住宅関連サービス E子育てサービス F高齢者ケアサービス

G医療サービス Hリーガルサービス I環境サービス J地方公共団体からのアウトソーシング

〈上尾市が指定する地域重点分野〉

A金属製品製造業 B食料品小売

C一般飲食店

○支給対象となる事業主及び受給額等詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

○問合せ先(社)埼玉県雇用開発協会

TEL.824-8739)

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: ことわざクイズです。何ということわざでしょう? (ヒント: Time is money)

時 = 金

●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添えの上、3月20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 ※2月号の正解は「恵方」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。

スリム大作戦

2周年 大宮店・深谷店

ルミセルタッチ



やせたい方 特別料金 キャンペーン

ルミセルって何?

マゼンタ光と赤外線光を用いた光学的技法。マゼンタ光と赤外線光を用いた光学的技法。今までの吸引式ローラーにヒカリのチカラがプラス。ローラーのヘッド部分に「光」を内蔵。パキューム・ローラーがセルライトをもみほぐす! 2つのヒカ리가皮膚へ浸透し、脂肪細胞に作用して分解する! 物理的技法と光学的技法の2つのチカラで、2倍の威力!!



他のサロンとは技術が違います。

1ヶ所プラン(10回分) こんな方... どうしてもココが気になる! (税込) 通常 15.75万円を 当店独自のお支払い方法なら 月々6,000円から

なんと 7.5万円

5ヶ所プラン(10回分) こんな方... 全身スリムで羨望の70ポーション! (税込) 通常 73.75万円を 当店独自のお支払い方法なら 月々8,000円から

28.5万円

お好きな部位が選べます! ●おなかウエスト部 ●顔(ホホ・二重アゴ) ●両脚(もも・ふくらはぎ) ●ヒップライン ●背中全体 ●両腕(二の腕・ひじ下)

2名様以上お申し込みでさらに10%割引いたします。(ご家族・お友達でご一緒どうぞ) まずは無料カウンセリングをお受けください。

3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	力と細な結果を上げる努力が表れる。正しく報われる。	気持ちはすくなくも慎重に。謙虚な行動は、病気になる。悪く傾く。盗難に注意。	一見、運気良好？しかし、いろいろ邪魔が入ったり、挫折したり、病気になる。悪く傾く。盗難に注意。	出足スムーズ。でも調子にのり命取りになります。今の調子から落とさないよう努力をしよう。何事にも焦ったり、慌てたりするのは禁物。先を調べて着実にいこう。	交際範囲がぐっと広がります。しかしそれに伴って内輪もめやトラブルに巻き込まれやすくなります。計画は十分過ぎるくらいに練って、実行に移すのはしばらく様子を見よう。	今までの苦労がものになり、働き甲斐のある豊かな月になります。信用も倍増してきます。いろいろな外圧をも跳ね返せるでしょう。しかし気分が乗らない時は消極策で！	今までの様には進まない時。争事は慎重に十分注意し、争いを金銭面で苦勞、病氣や怪我をしないよう。厄払いのけると力をしよう。厄払いのけると力をしよう。厄払いのけると力をしよう。	忙しい割には実り少ない月。何かと問題は起こるが、あたふたせずに地に足を着けた対処を。人は人、自分は自分と言った気持ちを持って！	初めをのぞけばおおむね安泰な月。努力が形になり、自己レベルも上昇。業績アップもしつづける。個性を生かし、能力を十分に発揮しよう！「案ずるより産むが易し」と言ったところだ。	一時的な好調に騙されるな。運気は弱く不安定な月。何をしても「一歩下がって」といって、謙虚で控えめに！
ラッキーポイント		-	北	西南	西南	北	南	南	東北	-	
キーカラー		ブラウン	アメジスト	ローズピンク	ライトブルー	オレンジ	イエロー	シルバー	アイボリー	ルビー	

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。一般小売りも行っていきます。お気軽にご利用ください。



提供 **(株)二重作商店**
上尾市西門前252(上尾市場内)
tel. 771-0932

②お食事券(2,000円相当)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。



●定休日/土曜日

提供 **砂場**
上尾市本町(上尾文化センター前)
tel. 773-6317

③コーヒー200g×3袋セット(1,900円相当)を10名様

【セット内容】
●グアテマラビーベリー
※ビーベリーとは…枝の先に付く丸豆で、数が少ないので希少価値があります。
●キリマンジャロAA
●マンデリントパブルジュ
ハーフティ、中国茶。毎日定価の20%OFF
花粉症対策にTVで紹介された「凍頂烏龍茶」も各種あります。



提供 **村上珈琲**
上尾市小泉35-35
tel. 726-4343

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/3月20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、新コーナーとして企画している「我家の宝物(皆さんの思い出の品物紹介)」、「私の得意な裏ワザ」、「趣味・ペット紹介」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(2,100円)を5名様

“手打ちパスタとふかふかピザ”
イコス上尾の隣に落ちついた雰囲気ログハウスのLucky Bird。ディナーは1人1,575円からの取り分けコースや季節で変わる単品メニューも各種取り揃えています。6名以上でのパーティーメニュー(2,100円から全9品など要予約)も承ります。



提供 **Lucky Bird**(ラッキーバード)
上尾市平塚1061-6
tel. 773-4876

⑤うな重(ランチ)をペアで6組

旬の魚が集う店 割烹 弥作では、刺身、焼物、揚物など新鮮な食材を使った定食メニューを豊富にご用意しております。皆様の来店をお待ちしております。



人気メニュー
まぐろ(三種)刺身定食 600円
すまめいかの生揚げ定食 600円
うな重(特) 800円(写真)

※その他20数種類有ります。
ランチタイム 平日のみ
午前11:30～午後1:30

提供 **割烹 弥作**
本町4-1-31
tel. 771-0827

⑥施設利用券(2,310円相当)を5名様

フィットネス(プール・マシンジム・スタジオ・無料レッスン)を1日使いたい放題!!
お電話でのご予約をお願いします。



提供 **コナミスポーツクラブ上尾**
上尾市春日2-15-1
tel. 771-7281

従来の脂肪吸引に光のパワーがプラス 効果倍増!!

「ルミセル式ボディメイキング」は、どうスゴイ?!

美の先進国ヨーロッパより最新テクノロジー
メスを使わずローリングするだけで、思い通りのプロポーションが期待できる究極の痩身法です。

安心 安全

ルミセル式ボディメイキングは、最新の痩身マシンを痩せたい部分へローリングすることにより、皮下脂肪が分解され、その後、尿などと一緒に排出する方法です。

- メスを使わないので安心、安全。
- 痩せにくい部分や固太りでも対応できます。
- 健康面にも優れ、肌の若返りも同時に得られます。
- 50代以上の年齢の方でも対応できます。
- 当店オリジナルの高級オイルを使用しています。

シワ・たるみの改善効果
血流促進、温熱効果、リラクゼーション効果

大宮店のスタッフより
いろいろなメニューをとりそろえてあり季節ごとのお得なセットなど、お客様に喜んでいただけるように心がけております。

深谷店のスタッフより
私共のサロンは楽しくきれいになっていただける様、ダイエット大会などの企画も行っております。20kg以上の減量に成功して喜ばれているお客様もいらっしゃいますよ。

本日 **10:00** 受付スタート!

ご予約受付時間 **10:00▶22:00** ご予約お問い合わせは各店フリーダイヤルへ!!
●営業時間/10:00~21:00 ●定休日/日・祝祭日
※店舗によって営業時間・定休日は異なりますのでお問い合わせください

当サロンのスタッフは全て認定エステティシャンです ※当サロンは女性専門となっております。

スキンケアクラブ 創業7年
日本エステティック業協会加盟店 ●日本エステ学会認定 NISB 全国加盟店グループ

大宮店 0120-940-507
深谷店 0120-31-5336

ホームページアドレス <http://www.skincareclub.co.jp>

●クーリングオフ制度を導入しておりますので、安心してご利用下さい。●身分証明書をご持参下さい。●「あびおを見た」とお伝え下さい。
最近、当社のシステムを真似て広告を出したり、類似した痩身方法が出回っております。当痩身方法は独自の技術をもっており、他では真似できません。もし他店と比べて料金や技術が劣っている場合にはお知らせ下さい。ご相談させていただきます

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

第3回ものづくり創造セミナー

今回のセミナーは、製造業のみならずあらゆる業種・仕事に共通する「働くこと・教えること・本当のサービスを考える」をテーマに開催します。元ディズニーランドのバイトから現在では大手企業のセミナーを受け持つ講師は大変親しみやすく解りやすい言葉で語ってくれます。経営者・従業員に是非聞いていただきたいセミナーです。



- 日時 3月8日(水) 午後7時～
- 場所 上尾商工会議所 3階 大会議室
- テーマ 「働くこと・教えること・本当のサービスを考える」
- 講師 (有)香取感動マネジメント 代表取締役 香取 貴信氏
- 受講料 500円(当日受付にて)

経営安定セミナー

経営者の悩み～時代の波に乗るための問題解決のヒント～

時代の急激な変化、迫られる経営手法の転換。これまでのビジネスのやり方が通用しなくなった今、経営者が直面している様々な問題について、解りやすく解説します。



- 日時 3月16日(木) 午後2時～4時
- 場所 上尾商工会議所 3階 大会議室
- 講師 経営コンサルタント 水津 洋子氏
- 受講料 会員1,000円 非会員2,000円

- 講演内容**
- 売上の減少 ○客離れ
 - 後継者がいない
 - 財務内容が改善しない
 - 良い人材が確保できないetc

セミナーの申込みはこちらまで
上尾商工会議所 TEL.773-3111 FAX.775-9090

商工会議所の3月無料相談日

法律

- 1日(水) 午後1時30分～4時30分
弁護士 福地 輝久
- 15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

- 14日(火) 午後1時30分～3時30分
社会保険労務士 佐藤 行雄
※定年後、老齢厚生年金の受給権のある人は、その後の働き方により年金の受給額が変わります。お気軽にご相談ください。

税務

- 10日(金) 午後1時～4時
税理士 井上 克典
※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/7日(火)
- 商工中金/16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

青色申告会の皆様へ 決算書・確定申告書作成個別相談会のご案内

平成17年分の決算書・確定申告書の作成は進んでいますか。商工会議所では、税務署・税理士会・青色申告会との共催で次のとおり相談会を開催します。この機会にご利用ください。

<青色確定申告書作成個別相談会>

開催日	時間	会場
3月8日(水)・9日(木)	AM9:30~11:30 PM1:30~3:30	上尾商工会議所 3F大会議室

<消費税確定申告書作成個別相談会>

開催日	時間	会場
3月16日(木)・23日(木) 30日(木)	AM9:30~11:30 PM1:30~3:30	上尾商工会議所 2F特別会議室

FPフォーラムin上尾

賢く運用、豊かな暮らし！
ファイナンシャルプランナーズ を開催いたします

～これで大丈夫！生活設計と資産運用～

- 日時 4月8日(土) 午後1時～4時20分
- 会場 上尾市文化センター
- 内容 ①セミナー(ライフプラン、金融、事業承継、成年後見制度)
②小学生マネー学習
③個別相談会・経営相談会
- 入場料 無料
- 共催 上尾商工会議所、桶川市商工会、伊奈町商工会、アブセック、日本FP協会埼玉支部
- 申込・問い合わせ/上尾商工会議所業務支援センター
(TEL.773-2391 FAX.778-3031)

上尾商工会議所会員事業所、事業主・従業員対象

生活習慣病検診のお知らせ

- 期日 4月13日(木)・14日(金)・17日(月)・18日(火)・19日(水)
- 受付時間 午前8時30分、9時30分、10時30分、11時30分
- 場所 上尾商工会議所 3階 大会議室
- 検査項目 胃部間接撮影・心電図・血圧・肝機能・腎機能・血糖・貧血・血中脂質・便潜血反応検査ほか
- 検診料 1名 10,000円(当日持参・大腸検査をしない場合も同額です。)
※上尾商工会議所生命共済に加入されている方については、1名につき2,000円の割引をいたします。なお、割引分については、後日、生命共済掛金口座にお振込み致します。
- 申込方法 申込用紙に所定事項を記入の上、FAX又は郵送で上尾商工会議所までお申し込みください。申込用紙は商工会議所までお電話でご請求ください。【1日50名定員・申込順】
- 実施機関 上尾中央総合病院
- お問い合わせ/上尾商工会議所まで TEL.773-3111

新たに 消費税の課税事業者となられた個人事業者の方々 消費税の申告と納付はまもなくです

平成15年の課税売上高が1,000万円を超えた事業者は、

平成17年分は課税事業者です

消費税は売上に対して課税されますので、所得税の申告所得が赤字申告となる事業者の方であっても、消費税の申告・納付をしなければならない場合があります。

平成17年分の消費税の申告・納付は

平成18年3月31日まで

金融機関や税務署の窓口納付以外に、金融機関の預金口座から引き落としの方法により納付ができる振替納税がご利用になります。

消費税の申告に必要な記帳の仕方や決算・申告までお早めにご相談を!

3月の税務個別相談会

日時: 3月8E(水)、9E(木)、16E(木)、23E(木)、30E(木)
AM9:30~11:30 PM1:30~3:30
場所: 商工会議所 会議室

Web情報源 24時間情報提供で突然の疑問もスッキリ!

Web消費税ガイド <http://www.taxinfo.jp/>(日本商工会議所運営管理HP)

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

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

事業資金をお考えの事業主様へ 低金利で無担保・無保証人のマル経資金をご利用ください

マル経資金（小企業等経営改善資金）は、事業の発展を図るために必要な資金を商工会議所が国（国民生活金融公庫）に推薦し、無担保・無保証人でも低利で融資するものです。お気軽にご相談ください。

- 融資額 550万円（本枠）+450万円（別枠）
 - 返済期間 運転資金5年以内 設備資金7年以内（いずれも6ヶ月以内据置可）
 - 利率 1.7%（2月10日現在）
 - 融資対象 ! 当所管内で1年以上同一業種を行っている
 - ★ 納期到来分の税金を完納している
 - ★ お問い合わせ：上尾商工会議所まで
- # 従業員が商業・サービス業で5人以下、製造業・建設業で20人以下の事業所
\$ 以前から商工会議所の経営指導を受けている
※「マル経」等制度資金のご相談の際は、2期分の申告書・決算書等があると、相談が具体的に進められます。窓口にお越しの際はご持参ください。

不況・低金利時代の味方! 安心確実な国の共済制度 小規模企業共済制度のご案内

小規模企業の個人事業主または会社等の役員の方が事業をやめられたり、退職された場合に、生活の安定や事業の再建を図るための資金をあらかじめ準備しておく共済制度で、いわば経営者の退職金制度といえるものです。掛金が全額所得控除になるなど加入するメリットがたくさん。この機会にご加入されてはいかがでしょうか。

制度の特色	● 安心・確実な国の共済制度	● ライフプランに合わせた共済金の受取方法
	● 掛金にも共済金にも税制上のメリット	● 事業資金等の貸付制度も充実
加入条件	● 常時使用する従業員が20人以下（商業・サービス業では5人以下）の個人事業主及び会社役員	● 組合の役員
	● 事業に従事する従業員が20人以下の企業	● 常時使用する従業員が20人以下の協業組合の役員
掛金	● 掛金月額は1,000円～70,000円までの範囲内（500円単位）で自由に選べます。（半年払いや年払いもできます。）	● 掛金は増額・減額ができます。（減額には一定の要件が必要です。掛金は加入された方ご自身の預金口座からの振替になります。）

★ お問い合わせ・お申込みは：上尾商工会議所まで

労働保険年度更新集合受付のご案内

商工会議所では、委託事業主を対象に賃金等の報告書集合受付相談会を次の通り実施いたしますのでご利用ください。

- 日時 4月6日（木）・7日（金）午前9時～午後4時まで
※ 正午から午後1時は除きます。
- 会場 上尾商工会議所 2階 特別会議室
- ご持参いただくもの
賃金等の報告書（月末に郵送）・賃金台帳・労働者名簿・印鑑・工事請負台帳（工事内容の確認）
※ 詳細については、委託事業主に送付される資料をご覧ください。
- お問い合わせ／労働保険事務組合上尾商工会議所 TEL773-3111

市議会各会派代表者・文教経済常任委員との意見・情報交換会ひらく

2月7日、商工会議所主催で「（仮称）まちづくり条例制定に関する意見及び情報交換会」を商工会議所大会議室で開催しました。出席者は、上尾市議会より各会派の代表者として、新政クラブ田中守氏、共産党上尾市議団森島岐代子氏、市民民主クラブ武藤政春氏、公明党議員団伊藤美佐子氏、未来の会岡野喜一氏、文教経済常任委員として、委員長の中村清治氏、副委員長の糟谷珠紀氏、平野佳洋氏、深山孝氏、島村充氏に出席をしていただきました。商工会議所は、富永会頭、加藤・小谷・安野・神田副会頭、太田専務理事、染谷商業振興委員長、黒須街づくり委員長、また大木商店街連合会会長、大谷商業近代化協議会会長も出席しました。



当日は、日本商工会議所流通・地域振興部長高橋部長より、まちづくり3法改正のポイント、地域条例の事例及び3法との整合性など基調卓話の後、商工会議所が市議会に条例制定を請願した「（仮称）上尾市地域コミュニティ並びに快適な住環境保持と適正な商業活動を推進する条例」の内容について活発な意見交換と各地の事例など情報交換がされました。

上尾中央支部“支部会員の集い”を開催

商工会議所上尾中央支部（茂木謙一支部長）では、2月13日、秀月旅館を会場にして“支部会員の集い”を開催しました。内容は、第1部として支部役員（有）ヘアサロンアップル大平社長による『ヘアチェック教室』で、参加者中の希望者全員にマイクロスコープによる頭皮チェックを行いながら、河野板金工業（株）河野社長をモデルに「弱酸性ヘアエステ」を実演しました。第2部では、『新春懇談会』を行い、参

加者26名なごやかな雰囲気の中、親睦・交流を深めました。



編集後記

個人事業者の確定申告の時期がやってきました。今年は、平成15年度の消費税改正に伴い、免税点の引き下げ（3,000万円→1,000万円）により、平成15年度の課税売上1,000万円を超えた事業所は、17年度分の消費税の申告をしなければなりません。上尾税務署管内で2,900を超える個人事業者が新たに消費税課税事業者になると言われています。商工会議所では、個別相談・指導会を適時開催します。一人で悩まずお気軽にご相談いただき、納期（3月31日）までにお済ませください。

ゆうき施術院

【予約制】048-726-9991

初回5,000円も「あひび」特価の方 2,500円

腰痛 肩こり 頭痛 膝痛 生理痛

こんな疑問にお答えします!

カイロプラクティックってなんだろう？
骨格や骨盤は何故ずれたり歪んだりするの？
骨格が歪むと、体にはどんな影響があるの？
3月5日(日) AM10:00～ 会場:ゆうき院内

骨格検診してみませんか?

慢性的な腰痛・肩こりなどの症状を、自分の体質だとあきらめていませんか？骨格が原因で引き起こされる症状は、葉や筋肉を揉めるだけのアプローチでは再発を繰り返してしまいます。お悩みの、痛み・痺れ・重さなどは、骨格の異常が原因かもしれません。また、猫背・骨盤の開きなど骨格の歪みが気になる方もカイロプラクティックでの検査を体験されては如何でしょうか？

ゆうき施術院は、来院される患者さんの7割以上が女性の、女性に優しい施術院です。カイロプラクティックには行って見たけど…ちょっと不安かもとお思っている方も、是非一度ご体験下さい。 ※完全予約制に付き、電話でのご予約をお願いいたします。

無料説明会&健康講座

資料・承冊り子作り

こんなことありませんか？
趣味の会や、町内会などのちょっとした資料。印刷屋さん頼みたいけどそんなに量があるわけじゃない…でもコピーじゃ大変だし…本にならないしなあ…

だいじょうぶです。
お客様の作ったデータで、お客様の作りたい部数だけ。格安の料金でうけたまわります。お気軽にお問い合わせください。おまちしております。

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**

● 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

総合印刷 OA用品

資料・承冊り子作り

趣味の会や、町内会などのちょっとした資料。印刷屋さん頼みたいけどそんなに量があるわけじゃない…でもコピーじゃ大変だし…本にならないしなあ…

だいじょうぶです。
お客様の作ったデータで、お客様の作りたい部数だけ。格安の料金でうけたまわります。お気軽にお問い合わせください。おまちしております。

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

スーパーポストイंक

定期ポストイंक **3.5円** (折別30銭)

同時ポストイंक **2.8円** (一度に3枚までしか配りません) 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。

ポストイंक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・高年齢の方、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

Grid of real estate listings with columns for media number, price, location, and details. Includes a vertical sidebar on the left with phone numbers and a 'FreeCall' icon.

Footer section for Hakuba Real Estate Co., Ltd. featuring the company logo, name, address, and contact information.