

# 市民 伝言板

市内の公共施設で定期的に活動している団体の会員募集・行事案内を掲載しています。

岡/市政情報課 内2343~4  
☎463-3059 ☎467-0770(代表)

## 行事案内

### 全国一斉司法書士無料法律相談

日時/10月1日(出) 午後1時30分~3時30分 会場/産業文化センター 費用/無料 対象/どなたでも 申込方法/当日直接会場へ 主催/埼玉司法書士会 岡/司法書士宇田川事務所 ☎486-2111

### 3B体操 体験講習会

日時/9月30日(金) 午後1時30分~3時 会場/膝折市民センター 費用/無料 対象/どなたでも 申込方法/当日直接会場へ その他/音楽に合わせ楽しい健康体操。手具を使って無理のない筋力運動も行います。 主催/3B体操 岡/石井 ☎090-7928-9740

### 劇団四季ミュージカル 「王様の耳はロバの耳」

日時/11月16日(水) 午後6時30分~

会場/ゆめばれす 費用/S大人5,000円・S小学生以下3,000円・A大人3,000円・A小学生以下2,000円 申込方法/9月23日(金)から電話で劇団四季予約センター ☎0120-489-444 主催/劇団四季 後援/朝霞市教育委員会 岡/劇団四季全国公演本部 ☎0120-660-442

### はあもにいストレッチ&バレエ ちっくエクササイズ体験会

日時/9月21日(水) ①午前10時~11時(はあもにいストレッチ) ②午前11時15分~午後0時15分(バレエちっくエクササイズ) 会場/宮戸市民センター 費用/500円 対象/どなたでも(バレエ経験不問) 申込方法/メールで 持ち物/動きやすい服装(ジーンズ不可)、汗ふきタオル ①ヨガマットかバスタオル ②厚手の靴下かバレエシューズ 岡・岡/渡辺 ✉ymkwatawata@gmail.com

### 転倒予防(転ばぬ先の杖)運動教室

日時/10月5日(水) 午後1時~3時30分 会場/中央公民館 費用/無料 対象/どなたでも 定員/40人 講師/健康運動指導士梅原智子さん 申込方法

/電話または当日直接会場へ 持ち物/運動靴、タオル、水、体操のできる服装 主催/健脳なずな会 岡・岡/寺田 ☎463-2583 所 ☎461-3932

## 会員募集

### 手づくりパン工房

日時/毎月第3土曜日 午前9時~午後2時 会場/内間木公民館 入会金/1,000円 会費/月1,500円 対象/パンを作るのが好きな方 その他/手ごねの焼きたてパンのひき・香り・味知っていますか?いっしょに楽しみましょう! 岡/鳥海 ☎456-2430(サイトウカーテン方)

### ミッキークラブ(親子リトミック)

日時/毎週月曜日(月3~4回) 午前10時~正午 会場/弁財市民センター 会費(教材費含む)/月3回2,500円・月4回3,000円 対象/1歳~4歳までの未就園児 その他/幼稚園リトミック・ピアノ有資格者2人による指導 岡/小野 ☎090-8519-3704(午後6時~9時)

岡...申し込み 岡...問い合わせ 内...内線

建設業許可、入札参加資格申請や電子申請、宅建業、貨物運送の許可、会社の設立、会計記帳、相続/遺言などで困ったら

## 松尾行政書士事務所

行政書士 松尾信一

電話: 048-450-1390  
FAX: 048-450-1399  
事務所: 朝霞市岡3-18-23

大切な人とのお別れは

## (株)花輪式典

がプロデュースする安心サポートご葬儀で。

施主ご負担金額 朝霞市市民葬儀指定葬儀社  
火葬式(密葬) ¥156,870.より(親族10名)  
家族/親族葬儀 ¥194,380.より(家族/親族15名)  
上記別料金: 式場使用料・飲食代・バス・返礼品・心付・ご供花・枕飾等

**TEL 048-451-0401**

〒351-0005 朝霞市根岸台4-11-12 <http://shiminso.jp>



老後に備えて、自分で入る公的な個人年金。

# 国民年金基金

自営業など国民年金第1号被保険者のためにつくられた年金制度で、税金が優遇されています。(60歳未満で国民年金保険料の納付が必要)

掛金は、年齢、男女別、年金のタイプ、口数によって決まります。掛金の負担が少ない、若いときからの加入をお勧めします。

お問い合わせ **埼玉県国民年金基金**

〒330-0064 さいたま市浦和区岸町7-11-2 松栄浦和ビル2F

☎0120-654192 Fax 048-838-7570  
<http://www.kokunenkin.or.jp>

基金星  検索

広報あさか No. 634

発行日/平成23年9月15日(毎月2回1日・15日発行) 発行人/朝霞市長 編集/朝霞市市政情報課  
朝霞市役所/〒351-8501 埼玉県朝霞市本町1-1-1 TEL 463-1111(代) FAX 467-0770(代)

広報あさか音声テープを図書館本館と北朝霞分館で貸し出しています。

広報あさかは再生紙を使用しています



この印刷物は環境にやさしい「植物油インキ」を使用しています