

あさか



©彩夏ちゃん

水と緑に満ちた やすらぎと生きがいのあるまち 朝霞

特集

朝霞市民まつり「彩夏祭」は30周年!!	P. 2
熱中症に要注意	P. 3
市の家計簿を公表します	P. 4
高齢者福祉サービスのご案内	P. 6
特定健康診査・人間ドックのご案内	P. 8
市税は納期限までに納めましょう	P.10
へるすアップ	P.11
平成24年度情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況および審議会等会議公開状況	P.12

市長コラム	P. 13
情報BOX	P. 14
ようこそ!あさかの生涯学習へ	P. 30
わたくしたちの健康	P. 36
みんなすこやか	P. 37
市民伝言板	P. 38
PHOTO NEWS	P. 40
各種相談一覧	P. 40



写真左上: 展示物を眺める来館者 写真右上: 展示物を眺める子どもたち 写真左下: 第11回の市民まつり(平成6年)から始めた鳴子踊りの様子 写真右下: 体験教室でおりがみを折る参加者

朝霞市民まつり「彩夏祭」は今年で30回を迎えます!

博物館では、今年で開催30回を迎える夏のイベント「彩夏祭」を記念して、展示を行っています。まつりの風景写真やグッズをはじめ、よさこい鳴子踊りの衣装や大旗などで彩夏祭の歴史を紹介しており、訪れた人は興味深そうに眺めていました。6月16日(日)まで開催していますので、ぜひご来館ください(開館日時は、34ページの博物館お休みカレンダーをご覧ください)。

また、ゴールデンウィークの5月3日(金・祝)～6日(月・休)には、体験教室「おりがみで彩夏ちゃんグッズをつくろう!」も開催されました。参加者は、おりがみで鳴子とカード立てを作ったほか、彩夏ちゃんの塗り絵も楽しんでいました。

今年は「笑顔と元気を朝霞から」を合言葉に、彩夏祭で大いに盛り上がりましょう!(2ページの彩夏祭30周年の特集ページもご覧ください)。

FM76.7MHz

FMラジオ周波数 FM76.7MHzでお聴きいただけます。

「あさか市民ラジオの時間」が放送中です!

すまいるエフエム(FM76.7MHz)で市内のイベントや市民の声など、いろいろな情報を発信しています。ぜひ、お聴きください。

放送時間/平日 午後4時～4時30分
土・日曜日 午前10時～10時30分
午後5時～5時30分

【朝霞市行政情報 放送時間】
月～金曜日 7:00/11:00/16:00/19:00/23:00/2:00
土曜日 8:00/14:00/21:00/2:00 日曜日 8:00/16:00/2:00
すまいるエフエムホームページでも聴くことができます。

「彩夏祭」は30周年!!

合言葉は
笑顔と元気を朝霞から

今年は 8/2^金・3^土・4^日開催

昭和59年（1984年）、「市民相互の連帯感を高め、郷土愛の育成を図り、心ふれあう人間性豊かなコミュニティを築いていくこと」を目的として開催した第1回市民まつり。当時は、盆踊り、打上げ花火355発、ヒーローショー、アマチュアバンド演奏、郷土芸能などが催され、約6万5千人の来場がありました。

あれから30年、朝霞市民まつりは、「ふるさと朝霞」に思い出と歴史を刻んできました。

第1回 盆踊り



第12回 みこし巡業



富岡市長(前列左)が岡崎高知市長(前列右)を表敬訪問

高知「よさこい全国大会」に「彩夏祭関八連」初参加



高知「よさこい祭り」は60周年

人と人の絆を大切にしたいと始めた「彩夏祭」ですが、今では、この祭りの絆は朝霞の地を越えて広がっています。東日本大震災の復興支援の一環として、一昨年より福島県の「うつくしまYOSAKOIまつり」から「うつくしま復興PR隊」に関八州よさこいフェスタにご参加いただき、それを受けて、彩夏祭から特別編成チーム「彩夏祭関八連」の踊り子を派遣するなど相互に交流をしています。

また、「災害時における相互応援に関する協定」が縁で、昨年12月には岐阜県瑞浪市の祭り「バサラカーニバル」にも「彩夏祭」のPRとして「彩夏祭関八連」が初参加。

さらに、朝霞市民まつり「彩夏祭」が本州で初めて鳴子踊りを取り入れたつながりで、よさこい鳴子踊り本場の高知「よさこい祭り」から、第27回朝霞市民まつりに高知の鳴子チーム「とらっく」に参加していただいたり、昨年の高知「よさこい全国大会」には朝霞から「彩夏祭関八連」が参加したりするなど交流を深めています。こうした縁で、4月26日(金)に行われた「高知よさこい情報交流館」オープニングイベントでは、富岡市長が岡崎高知市長を表敬訪問（上写真中央）しました。



彩夏祭当日・翌日の清掃活動



踊り子への給水

華やかなまつりが開催される裏には、たくさんの人びとの協力があります。

まつりの企画からさまざまな団体や機関との調整をはじめ、開催のための協賛金募集活動、まつり会場周辺にお住まいの方へのチラシ配布、鳴子踊り参加者への給水、まつり当日と翌日の清掃活動など…。

市民まつり実行委員をはじめとする市民の皆さん、協賛金に賛同いただいた皆さん、企業の皆さん、朝霞市にゆかりのある皆さんのご理解、ご協力があって、昨年は約65万人もの人びとが来場する大きなまつりへと成長しました。

これからも、皆さんのご協力を得て、より多くの人に「笑顔」と「元気」を朝霞から発信していきます！



第28回 復興支援ブース福島

彩夏祭グッズの販売

- ・彩夏祭ポロシャツ
(ホワイト、オレンジ、ミントグリーン・サイズ SS~3L)
各1着1,500円(税込)
- ・「彩夏ちゃん」マフラータオル
1本900円(税込)

期間 / 6月17日(月)~7月17日(水)

場所 / 地域づくり支援課窓口

問 / 朝霞市民まつり実行委員会事務局 (地域づくり支援課内)

内2252 ☎463-2645

熱中症に要注意

～今から始める熱中症予防！～

☎健康づくり課 ☎465-8611

熱中症とは？

- 暑い環境（高温・多湿）に長時間さらされることにより、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなることから発症します。死に至る可能性もある病気です。
- 主な症状
 - 軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
 - 中度…頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
 - 重度…意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

熱中症は、誰にでも起こりえます！
しかし、予防法を知っていれば防ぐことができます。



！ こんな「日」は要注意！

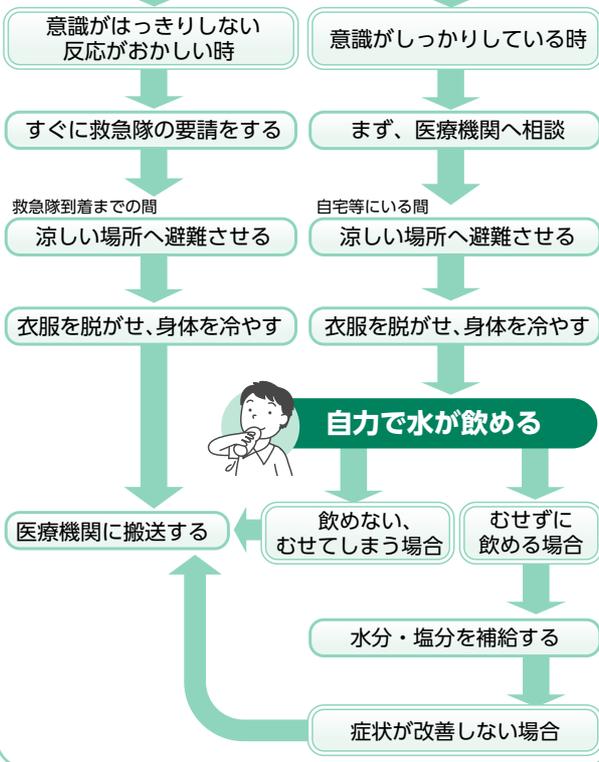
- 初夏や梅雨明けで急に暑くなる日は体が暑さに慣れていないため要注意です。
- 夏の猛暑日も、湿度が高いため体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすいため要注意です。

！ こんな「人」は要注意！

- 高齢者や持病のある方は暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。＊持病のある方は、主治医に相談を！
- 乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないため、要注意です。晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、大人より身長が低い乳幼児は、大人以上に暑い環境にさらされます。

熱中症かもしれないと思った時には

意識の確認



すぐにできる熱中症予防!!

- のどが渇いてなくても定期的に水分をとるようにしましょう。運動や入浴の前、寝る前にも！（アルコールやカフェイン飲料は、体内の水分を出してしまうため、水分補給になりません）
- 暑さに備えた体づくりをしましょう！

基本は「暑さを避ける」、こまめな「水分補給」！



バランスの良い食事

汗で失われやすいミネラルや水分を多く含んだ野菜やフルーツをとり、朝食を欠かさず食べましょう。

適度な運動

ウォーキングなど、適度な汗をかく機会をつくり、暑さに強い体づくりをしましょう！

十分な睡眠・休養

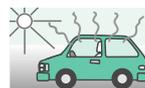
睡眠不足や体調不良のときは、熱中症が起こりやすくなります。普段から体調に気をつけましょう。

- 吸湿性や通気性のよい服装、保冷グッズを上手に活用しましょう！



- 屋外では……

- 日陰を選んで歩いたり、帽子や日傘を活用して直射日光を避けましょう！
- エンジンをつめた車内には短時間でも留まらないように！
曇りの日でも、車内は驚くほど高温になります。炎天下では、車内温度は30分で50℃以上になります。



- 屋内では……

- カーテン、ブラインド、すだれを垂らして日差しを避けましょう！
- 扇風機やエアコンを利用して、室温を快適に保ちましょう。エアコンは、28℃が目安です。冷気が直接当たらないように気をつけて！



- ★市ホームページでは、「朝霞市の暑さ指数(WBGT 温度)」を更新しています。
- ★埼玉県ホームページでも熱中症について紹介しています。



詳しくは、WEBで

埼玉県熱中症

検索

市の家計簿を公表します

平成25年3月31日現在の財政状況

市では毎年2回、市民の皆さんに納めていただいた税金などが、どのように使われているかを知っていただくため、財政状況を公表しています。

今回は、平成25年3月31日現在の財政状況をお知らせします。

問／財政課 内2323 ☎463-3179

予算現額 362億8,584万3千円 収入済額 346億6,075万1千円 (95.5%・100.6%)		歳入	歳出	予算現額 362億8,584万3千円 支出済額 327億9,048万8千円 (90.4%・99.6%)	
201億 4,359万 6千円		市 税	民生費	165億 5,822万 4千円	
200億 1,294万 5千円 (99.4%・100.7%)				152億 6,315万 4千円 (92.2%・102.0%)	
52億 1,401万 8千円		国 庫 金	教育費	43億 1,646万 4千円	
50億 7,710万 5千円 (97.4%・96.1%)		支 出 金		37億 9,633万 8千円 (88.0%・82.9%)	
23億 2,918万 4千円		市 債	総務費	40億 1,061万 7千円	
13億 7,868万 4千円 (59.2%・92.5%)				37億 1,505万円 (92.6%・101.9%)	
21億 6,515万 1千円		県支出金	土木費	32億 9,548万 7千円	
18億 2,089万 1千円 (84.1%・104.8%)				27億 8,876万 8千円 (84.6%・110.2%)	
11億 2,000万円		地方消費	公債費	31億 5,772万 4千円	
10億 1,356万 6千円 (90.5%・101.1%)		税交付金		29億 4,730万 4千円 (93.3%・100.8%)	
11億 1,888万 3千円		繰越金	衛生費	30億 1,660万 3千円	
11億 1,888万 3千円 (100.0%・91.4%)				24億 4,011万 7千円 (80.9%・100.8%)	
10億 8,795万円		諸収入	消防費	12億 5,662万 6千円	
10億 8,446万 2千円 (99.7%・101.1%)				12億 3,186万 5千円 (98.0%・99.9%)	
7億 2,282万 8千円		使用料及	議会費	3億 495万 8千円	
7億 2,462万 8千円 (100.2%・102.7%)		び手数料		2億 9,377万 6千円 (96.3%・95.1%)	
5億 6,758万 5千円		地 方	商工費	2億 4,638万 9千円	
6億 2,535万 1千円 (110.2%・106.1%)		交 付 税		2億 3,110万 1千円 (93.8%・106.1%)	
5億 3,849万 4千円		分担金及	農林水産	7,785万 7千円	
5億 2,187万 3千円 (96.9%・109.6%)		び負担金	業 費	5,859万 6千円 (75.3%・103.7%)	
4億 3,344万 2千円		繰入金	労働費	2,436万 8千円	
4億 3,344万円 (100.0%・420.0%)				2,418万 2千円 (99.2%・92.4%)	
2億 900万円		地 方	諸支出金	623万 9千円	
2億 1,957万 5千円 (105.1%・93.4%)		譲 与 税		23万 7千円 (3.8%・143.6%)	
6億 3,571万 2千円		そ の 他	予備費	1,428万 7千円	
6億 2,934万 8千円 (99.0%・93.1%)				(- ・ -)	

一般会計

収入と支出の状況

市の一般的な仕事や事業に係る基本的な経費を賄うのが一般会計です。

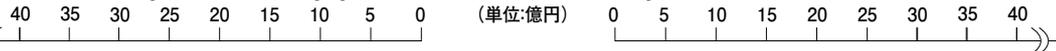
平成24年度の一般会計当初予算額は350億円でしたが、その後、補正増などにより3月未予算現額は、362億8千584万

3千円となりました。

収入済額は、予算現額の95.5%にあたる346億6千75万1千円、支出済額は、90.4%にあたる327億9千48万8千円となっています。

※歳入「その他」は、利子割交付金、配当割交付金、株式等譲渡所得割交付金、ゴルフ場利用税交付金、自動車取得税交付金、国有提供施設等所在市町村助成交付金、地方特例交付金、交通安全対策特別交付金、財産収入、寄附金の合計です。

※()内は、「[収入率または支出率]・[収入済額または支出済額の対前年度比]」を表しています。



※パーセント表記のものについては、小数点以下第2位を四捨五入しています。

- 民生費**…福祉など、住民の一定水準の生活を確保し、安定した社会生活を保障するために支出される経費です。
- 教育費**…学校・図書館・公民館・博物館等の施設の設置管理、その他教育や学術文化に関する事務を行うための経費です。
- 総務費**…戸籍・統計・徴税・選挙等の経費です。
- 土木費**…道路橋りょうの整備・改良、都市計画等に要する経費です。
- 公債費**…市が借り入れた市債（借金）の元金、利子の償還費です。

- 衛生費**…ごみ処理や公害対策など、住民の健康で衛生的な生活環境を保持するための経費です。
- 消防費**…災害から地域住民の生命と財産を守るために必要な消防設備等の整備を行うための経費です。
- 議会費**…議会の活動に要する経費です。
- 商工費**…中小企業への融資支援、商工業の振興等のための経費です。
- 農林水産業費**…農業の改良や組合の指導育成、農業施設の管理のための経費です。
- 労働費**…労働者を支援するための各種事業に要する経費です。

■市民の税負担状況(平成25年3月31日現在の収入済額)

税目	予算現額	収入済額	税目	予算現額	収入済額
市民税	99億3,501万4千円	97億6,209万1千円	市たばこ税	7億1,000万円	7億957万5千円
固定資産税	82億5,373万3千円	82億7,548万円	都市計画税	11億6,559万1千円	11億8,300万2千円
軽自動車税	7,925万8千円	8,279万7千円	合計	201億4,359万6千円	200億1,294万5千円

人口 131,429人 世帯 58,951世帯 (平成25年3月31日現在)

Ⓐ 1人あたり 152,272円(100.6%) ㊦ 1世帯あたり 339,484円(101.6%) ※ ()内は対前年度比



市民税

Ⓐ 74,277円(104.3%)
㊦ 165,597円(105.3%)



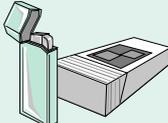
固定資産税

Ⓐ 62,965円(96.8%)
㊦ 140,379円(97.8%)



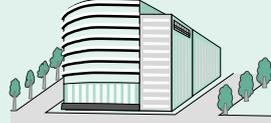
軽自動車税

Ⓐ 630円(102.6%)
㊦ 1,404円(103.6%)



市たばこ税

Ⓐ 5,399円(100.5%)
㊦ 12,037円(101.5%)



都市計画税

Ⓐ 9,001円(98.6%)
㊦ 20,067円(99.6%)



■市債の残高(平成25年3月31日現在)

区分	現在高	構成比
総務債	8億4,972万9千円	2.7%
民生債	19億8,201万4千円	6.3%
衛生債	3億6,588万4千円	1.2%
商工債	1億6,786万7千円	0.5%
土木債	42億163万7千円	13.3%
消防債	1億6,515万5千円	0.5%
教育債	81億5,994万2千円	25.7%

区分	現在高	構成比
諸支出金債	9,585万4千円	0.3%
減収補てん債	9,906万円	0.3%
減税補てん債	21億5,837万2千円	6.8%
臨時税収補てん債	1億6,499万円	0.5%
臨時財政対策債	132億9,671万7千円	41.9%
合計	317億722万1千円	100.0%

国民健康保険	予算現額 120億5,994万9千円 収入済額 116億814万4千円(96.3%・106.6%) 支出済額 115億2,854万2千円(95.6%・108.7%)
下水道事業	予算現額 15億309万8千円 収入済額 13億4,759万3千円(89.7%・91.1%) 支出済額 12億1,615万8千円(80.9%・92.0%)
介護保険	予算現額 50億7,227万5千円 収入済額 49億1,539万9千円(96.9%・108.1%) 支出済額 45億2,568万9千円(89.2%・105.2%)
後期高齢者医療	予算現額 9億4,780万8千円 収入済額 9億3,389万6千円(98.5%・112.0%) 支出済額 8億7,809万4千円(92.6%・112.9%)

※ ()内は、[収入率または支出率]・[収入済額または支出済額の対前年度比]を表しています。

特別会計

収入と支出の状況

特別会計は、特別に決めた目的や利便のために、一般会計から区別して経理される会計です。

平成24年度の4つの特別会計当初予算額は、合計で185億1千653万5千円で、その後、補正増などにより、3月末予算現額は195億8千313万円となりました。

収入済額は、予算現額の96.0%にあたる188億503万2千円で、支出済額は、92.7%にあたる181億4千848万3千円となっています。

高齢者福祉サービスのご案内

平成25年度実施の主な高齢者福祉サービスをご案内します。
各サービスを希望される方は申請書をご提出ください。サービスによっては訪問調査を行い審査のうえ、決定されます。

申請・問／長寿はつらつ課 内2634 ☎463-1921

安心見守り連絡カード配付事業

在宅の高齢者が、自宅において急病または事故等が発生した場合に、本人の身元情報等を救急隊員や関係機関に伝達する手段のひとつとして、安心見守り連絡カードを配付します。

対象／

- ①75歳になられた独居高齢者の方
- ②65歳から74歳の独居高齢者の方で身体障害者手帳1級・2級を所持している方
- ③療育手帳A・Aの方
- ④精神障害者保健福祉手帳1級・2級の方

引換方法／対象者には申請書を送付しますので、申請書を市役所までお返しくください。市でカードを作成し、お届けします。

新聞販売店による見守り活動事業

朝霞市新聞販売同業組合と協力して高齢者の新聞販売店による見守り活動を開始します。

見守りサービス申込者に対して、新聞が3日分たまるなど異変を感じた場合に、市職員等による訪問調査を行います。また、緊急事態と判断した場合は、警察署等適切な機関に通報します。

対象／配達により新聞を購読している方で、65歳以上の単身高齢者または高齢者のみの世帯



乳酸飲料配付サービス

75歳以上の1人暮らし高齢者に対し乳酸飲料を直接手渡し、声かけすることにより、安否を確認します。

対象／介護保険のサービスを利用していない75歳以上の1人暮らし等の方で、朝霞市内に子が在住していない方

費用／無料

利用回数／週3日以内



安心見守り通報システムの設置

65歳以上の1人暮らし等の方で、日常生活において不安を感じる方に、緊急時、ボタンを押すことで消防署に通報できる機器を有料で設置します。

対象／慢性疾患が無くても日常生活に不安を感じる65歳以上の1人暮らし等の方

利用料金／月額500円

(ただし、生活保護受給者等は無料)

緊急通報システムの設置

65歳以上の1人暮らし等の方で、慢性的に心臓疾患等をお持ちの方に、緊急時、ボタンを押すことで消防署に通報できる機器を無料で設置します。

対象／心臓疾患や脳疾患等の慢性疾患をお持ちの65歳以上の1人暮らし等の方

利用料／無料

理髪美容サービス

1人暮らしの65歳以上の方で、住民税が非課税の方に理髪美容券を配布します。

利用限度／1,000円の理髪美容券を年6枚配布

配食サービス

みずから食事づくりが困難な方の自宅に、栄養のバランスのとれた昼食をお届けします。また、配食時に利用者の安否確認を行います。

対象／65歳以上の1人暮らし等の方で、食事の支度が困難で、また、ほかの方から食事の提供を受けられない方

弁当の種類／普通食・きざみ食・おかゆ・糖尿病食等(配食業者により異なります)

利用方法／市で契約をした事業者からあらかじめ食券を購入してください。市では、1食当たり200円を補助しています。



寝具乾燥車の派遣

寝たきりなど身体上の理由で寝具類を干すのが困難な高齢者の方に月2回、寝具類乾燥車を派遣します。

対象／65歳以上の在宅の方で、身体の障害などがあり、また、介護や手助けを受けられない状況の方で、住民税が非課税の方

費用／無料

訪問理美容サービス

寝たきりまたはそれに準じた状態の方に、市が委託した理髪師または美容師を派遣します。

対象／65歳以上の在宅の方で身体機能の低下や病気等により理容店や美容室等に出向くことが困難な方
利用限度／年6回（ただし、支給が決定された時期で異なります）

費用／市が理美容師の出張料金（2,000円）を負担します。なお、カット料金等については利用者の負担となります。



生活支援員の派遣

日常生活で支援を必要とする65歳以上の方が、自立した生活を送れるよう、ホームヘルパーを派遣します。

対象／次の①または②の要件に該当する方

- ①介護保険の要介護・要支援認定で非該当（自立）と判定された方で家事（身体）援助が必要な方
- ②介護保険の要介護認定を受けている方で、介護保険の適用外のサービスが必要と認められる方

費用／介護保険に準じた額（ただし、生活保護受給者は無料）



バス・鉄道共通カードの交付

高齢者の外出支援を目的としてバス・鉄道共通カードの給付を行います。

対象／平成26年3月31日現在で70歳以上の方

引換方法／引換券を引換窓口を持参してください。

※対象者には、後日、引換券もしくは申請書を送付します。

引換窓口／長寿はつらつ課、内間木支所、各出張所
※閉所日・休館日の引き換えはできませんのでご注意ください。また、午後5時15分以降の引き換えはできません。

給付金額／70歳になられた方は3,000円分（デポジット500円を含む）のPASMOを年間1枚交付します。また、昨年対象の方は、申請により2,000円（チャージ料）を指定口座に振り込みます。



ねたきり老人等手当の支給

病気等により、6か月以上寝たきりや、重度の認知症の状態にある在宅の高齢者に、「ねたきり老人等手当」を支給します。

対象／65歳以上の方で、病気等により6か月以上寝たきりや、重度の認知症の状態にある方

※介護保険施設、養護老人ホーム、障害者更正施設など施設入所している方は対象外となります。

支給額／1か月当たり1万円（年3回 8月・12月・4月に支給します）

紙おむつの支給

在宅で寝たきりなどの状態にある方に紙おむつを支給します。

対象／65歳以上の在宅の方で、寝たきりおよび重度の認知症のため、失禁状態にあり、住民税が非課税の方

※生活保護受給者で、紙おむつの支給を受けている方は対象外となります。

費用／無料

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点として市内を5つの圏域に分け、5か所設置されています。

◎地域包括支援センター 内間木苑

大字上内間木498-4 特別養護老人ホーム内間木苑内
☎458-2022

◎地域包括支援センター つつじの郷

西弁財1-10-21 プリランテ朝霞台103
☎472-1574

◎地域包括支援センター モーニングパーク

溝沼2-4-15 モーニングパーク朝霞106号
☎0120-247355

◎地域包括支援センター ひいらぎの里

岡3-17-60 グループホームひいらぎの里内
☎291-9111

◎地域包括支援センター 朝光苑

青葉台1-10-32 特別養護老人ホーム朝光苑内
☎450-0855

受付時間／平日 午前8時30分～午後5時
（各センター共通）



毎年受けましょう!! 大切なあなたを守る 特定健康診査・人間ドックのご案内

問/保険年金課 内2624~6 ☎463-0283

特定健康診査は40歳から74歳までの方を対象に、メタボ対策（内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防）として医療保険者に義務づけられています。メタボの状態では、自覚症状がほとんど出ないため、毎年の健診による発見がとても重要です。ぜひ、この機会に生活習慣病の予防やご自身の健康を管理するきっかけとして、受診してください。

予約開始日 6月1日(出)から各実施医療機関で予約を受け付けます。

健診期間 7月1日(月)~12月31日(火)

※健診期間については、医療機関により異なりますので、各医療機関へお問い合わせください。

健診内容 ①特定健康診査（個別） または ②こくほの総合健康診査（集団） または ③人間ドック（個別）
※特定健康診査とがん検診のセット健診です。

から希望の健診を1つ選んでください（受診方法については、8・9ページ下部を参照）。

費用 ①特定健康診査（個別）を希望する場合…無料
②こくほの総合健康診査（集団）を希望する場合…特定健康診査は無料ですが、がん検診は有料です。
③人間ドック（個別）を希望する場合…自己負担金5,000円
※健診後の医療行為、再検査、精密検査等にかかる費用は自己負担となります。

対象者

＜特定健康診査を受診できる方＞

朝霞市国民健康保険に加入しており、今年度中(平成26年3月31日まで)に40~74歳になる方

＜人間ドックを受診できる方＞

朝霞市国民健康保険に加入しており、今年度中(平成26年3月31日まで)に35~74歳になる方

※特定健康診査を受診する時点で朝霞市国民健康保険の資格を喪失した場合（他の保険に加入された場合等）は、対象となりませんのでご注意ください。

※特定健康診査を受診する時点で75歳になる方は、後期高齢者医療での受診となります。

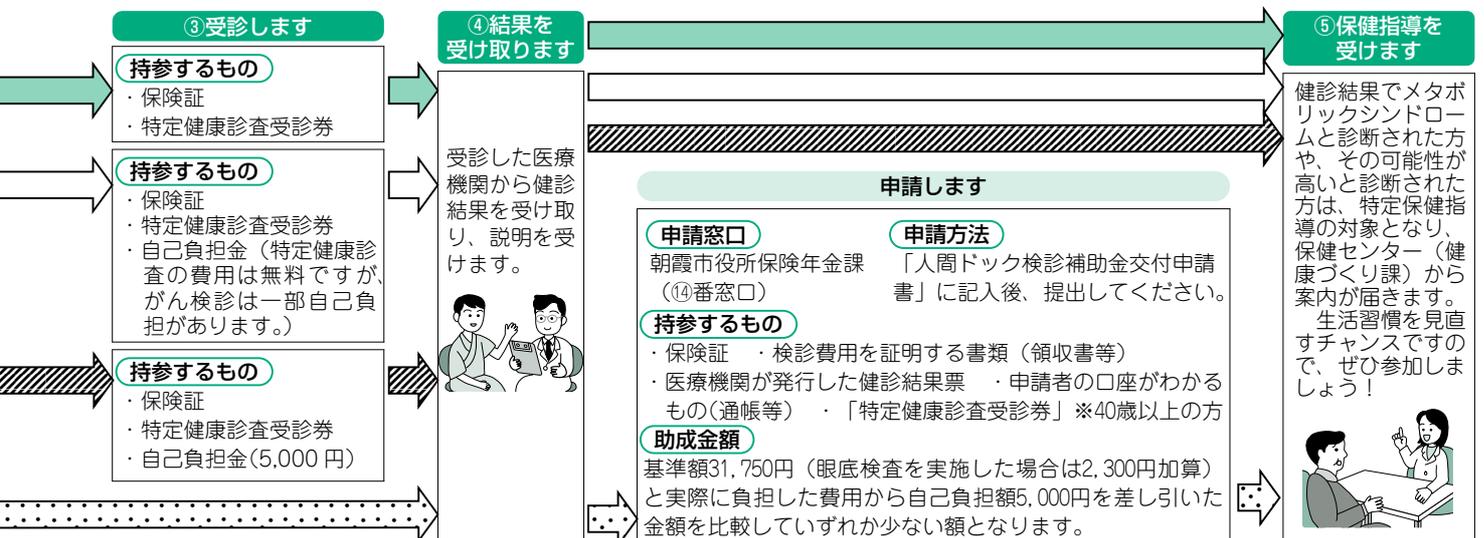
＜特定健康診査・人間ドック共通＞

＜人間ドックを受診する方は、以下の内容が追加されます＞

検査内容

- 問診 ○計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 血圧測定
- 血液検査
 - ・脂質検査〔中性脂肪、HDL・LDLコレステロール〕
 - ・肝機能検査〔AST (GOT)、ALT (GPT)、 γ -GT (γ -GTP)〕
 - ・血糖検査〔空腹時血糖、ヘモグロビンA1c〕
 - ・腎機能検査〔クレアチニン、尿酸〕
 - ・貧血検査〔赤血球数、色素量、ヘマトクリット値、白血球数〕
- 尿検査〔尿糖、尿蛋白〕 ○心電図検査
- 眼底検査（医師の判断により実施します）

- 視力検査 ○脈拍
- 血液検査
 - ・脂質検査〔総コレステロール〕
 - ・腎機能検査〔BUN〕
 - ・貧血検査〔血小板〕
 - ・肝機能検査〔蛋白分画、LDH、ALP、総蛋白〕
 - ・その他の血液検査〔アミラーゼ、CPK〕
- 尿検査〔尿潜血、ウロビリノーゲン〕
- 消化器検査〔X線検査（バリウム）または内視鏡検査選択可能〕
- 胸部レントゲン検査
- 便潜血反応検査等



後期高齢者医療の健康診査・人間ドックのご案内

問／長寿はつらつ課 内2632 ☎463-1928

市では、7月から朝霞地区4市の医療機関と協定して、後期高齢者医療制度にご加入の方を対象に健康診査・人間ドックを実施します。生活習慣病の予防・早期発見、生活習慣の改善など、ご自身の健康管理にお役立てください。

- 1 **対象者** 後期高齢者医療制度の被保険者
 - 2 **実施期間** 7月1日(月)～平成26年3月31日(月)
 - 3 **費用** 健康診査…無料、人間ドック…5,000円
(いずれも年度内1回限り)
- ※健康診査または人間ドックのどちらか一方の受診になります。
※受診後の医療行為、再検査、精密検査等に係る費用は自己負担となります。
- 4 **検査内容** 国民健康保険の内容と同じ
(ただし、腹囲計測は除く)

- 5 **受診方法**
実施医療機関（実施医療機関一覧を参照）に直接お申し込みください。
※人間ドックを実施医療機関以外で受診した方は、申請により費用の一部が助成されます。
※志木市、和光市、新座市の実施医療機関でも受診できます。詳しくは、長寿はつらつ課へお問い合わせください。

- 6 **受診時の持ち物**
 - ① 埼玉県後期高齢者医療被保険者証
 - ② 健康診査受診券
(対象者には、6月下旬に発送します)



実施医療機関一覧（朝霞市内）

地区	健診機関名	電話(048)	特定健康診査	後期高齢者医療の健診	人間ドック	地区	健診機関名	電話(048)	特定健康診査	後期高齢者医療の健診	人間ドック	
根岸台	はねだクリニック	469-2139	●	●	◎	弁財	石塚医院	465-1155	○	○	□	
	あいかわ循環器内科・内科	461-8585	○	○	—		溝沼	塩味病院	467-0016	●	●	◎
仲町	上野胃腸科	461-6565	●	●	◎	三原		くろだ内科クリニック	450-7711	○	○	■
	朝霞駅東口たんば内科クリニック	450-2211	●	●	◎		関医院	関医院	465-8550	○	○	—
本町	なおあきクリニック	467-7140	○	○	—	磯貝医院		磯貝医院	463-2370	○	○	—
	所医院	463-1316	○	○	—		宮	あおば台診療所	474-5270	○	○	—
	新谷医院	461-3238	●	●	□	浜崎		朝霞厚生病院	473-5005	●	●	◎
	大城胃腸科外科医院	463-1575	○	○	□		石原クリニック	石原クリニック	486-1890	○	○	■
青柳診療所	465-5077	○	○	◎	西原	朝霞台クリニック		472-1288	○	○	—	
隣接町	富岡医院	461-7581	○	○		◎	北朝霞駅前クリニック	北朝霞駅前クリニック	486-6333	○	○	—
	三浦医院	461-3802	○	○	□	朝志ヶ丘		北あさか城北クリニック	474-9066	○	○	◎
幸町	栗原整形外科	463-2325	○	○	—		宮戸クリニック	宮戸クリニック	474-5103	○	○	□
	朝霞整形外科・外科	461-5128	○	○	—			鈴木内科	鈴木内科	473-6611	○	○
弁財	朝霞台中央総合病院	466-2055	●	●	◎		村山クリニック		村山クリニック	471-1636	○	○
	弁財泌尿器科・内科クリニック	487-8160	○	○	—	北原		あさくらクリニック	423-8470	○	○	■

●：眼底検査実施 ○：眼底検査未実施 ◎：X線検査(バリウム)または内視鏡検査選択可能 □：X線検査(バリウム)のみ ■：内視鏡検査のみ
※実施医療機関については、6月1日現在のものであり、今後変更になる場合がありますので、実施内容・実施日については、医療機関へ直接お問い合わせください。志木市・和光市・新座市の実施医療機関でも受診ができます。詳しくは、市ホームページまたは各担当課へお問い合わせください。

①受診券が届きます

特定健康診査受診券（ピンク色）が届きます。
※6月中旬ごろ

同封されているもの

- ・ 特定健康診査受診券（A4サイズ）
- ・ 特定健康診査・人間ドックのご案内

※35～39歳の方は、特定健康診査受診券は送付されません。

②申し込み

特定健康診査(個別)をご希望の場合

実施医療機関一覧から受診する医療機関を選び、電話で申し込みをしてください。※予約が必要な場合があります。

こくほの総合健康診査(集団)をご希望の場合

申し込みはがき(往復はがき)が届きます。ご記入の上、申し込みをしてください。
※日程は、詳細が決まりしだい個別に通知します。

人間ドック(個別)をご希望の場合

●朝霞市内の医療機関で受ける方
実施医療機関一覧から受診する医療機関を選び、電話で申し込みをしてください。
●志木市・和光市・新座市の医療機関で受ける方
保険年金課にお申し出いただき、人間ドックの必要書類を受け取ってください。

●実施医療機関以外で受ける方
任意の医療機関に申し込みをしてください。
※特定健診期間となっている7月1日～12月31日までの受診分について、費用が助成されます。

市税は納期限までに納めましょう

☎納税課 内2223-6 ☎463-2023

市税は納期限までに必ず納付してください

市税は、納期限までに皆さんから自主的に納めていただくことになっています。納付を忘れて納期限を過ぎると、本来の税額のほかに延滞金も合わせて納めていただかなければなりません。

納税は便利な口座振替で…

納税は口座振替をご利用ください。一度申し込めばお忙しい方、納め忘れが心配な方は便利で確実な納付ができます。

納税通知書に添付されている「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、納税通知書、通帳、通帳印を持参のうえ、取扱金融機関の窓口へお申し込みください。

※各納期限の1か月前までにお申し込みください。

※ゆうちょ銀行に申し込む場合は、ゆうちょ銀行（郵便局）の備え置き用紙をご利用ください。



コンビニエンスストアでも市税の納付ができます

取扱税目〈市県民税（普通徴収）、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税〉および取扱店舗は納税通知書裏面をご確認ください。



▶コンビニ納付をご利用いただくためのポイント

- ①納付書の部分が閉じていない単票となっているため、納付書の期別をお間違いのないようご注意ください。
 - ②領収書を必ず受け取り、大切に保管してください。
- ※30万円を超える市税はお取り扱いできません。

納税相談を行っています

病気や災害などの事情により、市税の納付が困難になった方は納税課にご相談ください。

また、平日に時間がとれない方は、休日納税相談窓口をご利用ください。



◀休日納税相談▶

実施日／毎月1・3日曜日（1月第1日曜日を除く）

※6・7月は第4日曜日も実施します。

時間／午前8時30分～正午

会場／市役所納税課（2階20番窓口）

その他／休日のため、市役所北側の夜間通用口をご利用ください（正面玄関からは入れません）。

納期限までに納付しないと…

市では、納期限までに納付の確認が取れない方には督促状などを送付して自主的な納付をお願いしています。

しかし、それでも納めていただけない方をそのままにしているのは、納期限までに納めていただいた方との公平性を保てません。併せて、市は行政運営のための財源を確保する必要があります。

このことから、市では、自主的に納めない方に対して財産の調査を行い、予告なく預貯金、給与などの財産の差し押さえを行います。

「～さらに未収金対策を強化します～」

昨年度は、未収金対応プロジェクト・チームで未収金（市税を除く）の回収を進めてきましたが、今年度は新たに未収金対策係を設置し、その業務を引き継いでいきます。

今年度、未収金対策係では「保育園保育料」、「介護保険料」、「後期高齢者医療保険料」について、昨年度と同様、担当課で相談のなかった方について徴収事務を引き継ぎ、納付のお願いを行います。それでも、相談をいただけない場合は、その方の財産調査（預貯金、給与など）を行い、差し押さえを実施してまいります。

平成24年度の徴収状況 (滞納繰越分)

債権名	平成23年度徴収率	平成24年度徴収率
保育園保育料	5.27%	22.87%
介護保険料	12.79%	21.15%
後期高齢者医療保険料	37.17%	50.66%

また、法律上市が直接差し押さえることが認められていない「学校給食費」、「放課後児童クラブ保育料」は、昨年度、納付催告などを弁護士に委託し、納付や納付誓約を受け、一定の成果を得ました。しかし、それでも納付の意思を示していただけない方には、今年度は法的措置の検討を進めていきます。

さらに、税外債権について全庁的に調査・研究を行い、関係部課と連携することで、適正な債権管理を推進し、未収金対策の強化をしていきます。

☎納税課 内3808 ☎463-0186

口から始める健けん口こう体操 ～だ液パワーで機能UP↑～

毎日何気なく行っている「おいしく食べる」「会話を楽しむ」「思い切り笑う」は、口の機能が健康だからこそできることです。いくつでも、いくつになっても元気に生活するために、歯と口の健康づくりに取り組んでみませんか。

だ液の機能に 注目!!

歯の汚れを
洗い流す

歯のエナメル
質を保護する

細菌の増殖を
抑える

食道や胃の粘膜を
保護する

免疫力を
強化する

1日当たり1～2ℓのだ液分泌がありますが、かむ習慣と大きく関係があり、かみ始めてから30秒後に十分に分泌されます。

最近多い

口腔乾燥症 (ドライマウス)

- ・口の中が乾くもので、だ液の分泌量が減ってしまいます。
- ・高齢になると薬物の服用でなりやすいのでご注意ください...

だ液の分泌を増やし、口腔機能をUP!!

食前が
効果的!

だ液腺マッサージ

だ液の分泌をよくします ※痛みや腫れがある場合などは無理に実施せず、医師や歯科医師にご相談ください。



耳下腺への刺激
指4本で耳の前のほほを後ろから前へマッサージ



顎下腺への刺激
あごの骨の内側の柔らかい部分を①～④の順に押す



舌下腺への刺激
親指であごの下から舌の付け根を突き上げる

舌体操

それぞれ5回ずつ行います

●口を開けて



舌の先に力を入れ、舌を出したり引っ込めたりする



舌をできるだけ前に出して、左右に動かす



舌を左回り、右回り、口の周りをなめるように交互に回す



舌を出して鼻の頭やあごをなめるように上へ、下へと動かす

●口を閉じて



舌で上唇を押す



舌で下唇を押す



舌で左右のほほを押す



閉じたままで口唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)

顔面体操

(グー・チョキ・パー・プー体操)

朝の洗顔後が
おススメ!

脳に程よい刺激が伝わり気持ちがスッキリし、表情を豊かにします

顔全体を使って1日3回を目安に行います。目だけ、口だけ、目と口両方と、順番に行ってもよいでしょう。



目 キュッと閉じる
口 口角を上げ、しっかり閉じる



目 寄り目にして鼻の頭を見る
口 とがらせる



目 上下に動かす
口 大きく開く



目 見開いて左右に動かす
口 しっかり閉じ、ほほを膨らませる



今から始める
けんこう
健口生活

6月4日(火)は
虫歯予防デー

6月4日(火)～10日(月)は
歯と口の健康週間です

情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況 および審議会等会議公開状況

問/市政情報課 内2365 ☎463-1759

1 情報公開制度

この制度は、市が保有している公文書を、市民の皆さんと共有するための仕組みです。

平成24年度の受付処理件数等は、表1のとおりです。

請求者の区分については、表2のとおりです。

2 個人情報保護制度

この制度は、市が保有している皆さんの個人情報の適正な取り扱いについて、基本的なルールを定めるとともに、自分に関する個人情報(「自己情報」といいます)の開示、訂正、削除などを請求する権利を保障するものです。

平成24年度の自己情報の開示請求件数等は、表3のとおりです。

なお、自己情報の訂正および利用中止請求は、ありませんでした。

市が個人情報を取り扱って事務を行う場合は、その収集目的や記録項目を届け出ることになっています。

平成24年度の個人情報取扱事務に関する登録等の届出および例外的取扱(※1)件数は、表4および表5のとおりです。

※1個人情報保護制度では、本人の同意があるとき、法令の定めがあるとき、情報公開・個人情報保護審議会の意見を聴いたときなど条例に定めがある場合に限り、例外的な取り扱いが認められています。

3 異議申立ての状況

非公開や部分公開(※2)などの決定に対して納得できない場合は、行政不服審査法の規定により、異議申立てをすることができます。

平成24年度の異議申立ては、ありませんでした。

※2公開してはならない情報や公文書が存在のとき、非公開の決定となります。また、公開できる情報と公開してはならない情報の両方が含まれている場合、部分公開の決定となります。

4 会議公開制度

この制度は、公正で透明な会議運営と市政への市民参加促進のため、審議会等の会議を公開するものです。

法令で設置を定められている会議や学識経験者を含み構成されている会議は原則公開され、審議検討内容を傍聴することができます。

平成24年度の審議会等の会議公開状況は、表6のとおりです。今後、これらの制度が市政に対する信頼の基礎となるよう、

市民の皆さんに開かれた制度の運用に努めてまいりますので、積極的にご利用ください。

なお、市政情報課市政情報コーナー(市役所3階・31番)では、情報公開制度および個人情報保護制度の案内・受付のほか、市政に関する資料を取りそろえて提供していますので、お気軽にご利用ください。

表1 請求・申出の受付処理件数および処理状況

実施機関	受付件数		決定の状況				
			公開	部分公開	非公開 (うち不存在)	取下げ	
市長	11件	請求	11件16文書	6文書	7文書	3文書(2文書)	----
	16文書	申出	----	----	----	----	----
議会	1件	請求	1件3文書	----	3文書	----	----
	3文書	申出	----	----	----	----	----
教育委員会	1件	請求	1件30文書	18文書	10文書	2文書(2文書)	----
	30文書	申出	----	----	----	----	----
計	13件	請求	13件49文書	24文書	20文書	5文書(4文書)	----
	49文書	申出	----	----	----	----	----

※申出とは、情報公開請求権を有しない方の公開の申出に実施機関が任意的公開を行った場合をいいます。

表2 請求者の区分

区分		人数
請求者	市内に住所のある方	5
	市内に事務所や事業所がある個人・法人・団体	0
	市内の事務所や事業所に勤務している方	0
	市内の学校に在学している方	0
	理由を明示して請求する個人・法人・団体	8
計		13

表3 開示請求件数および処理状況

区分 実施機関	受付件数	処理状況			
		開示	部分開示	不開示	取下げ
市長	2件2文書	0	2	0	0
計	2件2文書	0	2	0	0

表4 個人情報取扱事務の登録・変更・廃止の届出

区分	新規登録	変更	廃止	平成25年3月31日現在登録 件数
	19	54	1	1011

表5 個人情報の収集および目的外利用・外部提供の状況

区分	取扱件数
本人以外からの収集	34
目的外の利用	34
外部への提供	25

表6 審議会等の会議公開状況

開催回数	公開・非公開の状況		傍聴人数
	公開	非公開	
342	117	225	49

※公開の会議の件数には、一部非公開で行ったもの(2回)も含まれます。
※非公開で行った会議の主な非公開理由は、朝霞市介護認定審査会など、個人情報を取り扱う審議を行ったためです。

会議の日程や開催場所については、市ホームページや市政情報コーナーでお知らせしています。



とどける

届

富岡 勝則

皆さんこんにちは。

新年度も早いもので2か月が過ぎました。新入生、新社会人の皆さんもそろそろ新しい環境に慣れてきたころでしょうか。これから梅雨に入り、寒暖の差が大きくなってきますが、体調管理に気を付けて、焦らず一歩ずつ進んで行ってください。

さて、4月から朝霞市にあるコミュニティFMの「すまいるエフエム」(FM76.7MHz)で「あさか市民ラジオの時間」の放送が始まりました。この放送は、朝霞市の提供で、平日は午後4時から、土・日曜日は午前10時と午後5時からの30分間、主にインタビュー形式で、市からのお知らせのほか、イベント会場などを訪れた方に、イベントの感想や日頃感じていることなどをお聞きして放送しています。先日は、黒目川花まつりの様子が放送されていましたが、来場された方が朝霞市の感想を聞かれて、「緑が多くて子育てのしやすいまちですね」と答えてい

たのを聞いて、とてもうれしく思いました。これからも、この番組を通じて、防災・防犯情報、子育て情報など市の最新情報のほか、夏の市民まつり「彩夏祭」、秋の芸術祭「アート・マルシェ」などの楽しいイベント情報をお届けしていきたいと思っています。

また、市では、すまいるエフエムと災害時緊急放送に関する協定を結んでいますので、もしもの時には、すまいるエフエムでさまざまな情報をお知らせする予定です。日頃から、「あさか市民ラジオの時間」を聞いていただくことで、この放送局を身近に感じていただき、もしもの時の情報収集に利用していただければと思います。

またほかにも、4月30日から朝霞市公式 Facebook (フェイスブック) ページを開設しました。Facebook とは、インターネット上で情報を交換したり、交流したりするサービスで、気になる記事にコメントを書いたり、「いいね!」という機能でその記事をほかの人に広めることができます。Facebook でも、市の事業や催し、四季折々の身近な情報などをお届けしていきますので、気に入った記事がありましたら、ぜひ、「いいね!」で情報を広めてくれるとうれしいです。これからもいろいろな方法で、市の情報をいち早くお届けしていきたいと思っています。

では、また。

朝霞市は 男女平等を進めています

～ 一歩踏み出す勇気① ～

このコーナーでは男女平等を進めるために毎年度テーマを決めて連載しています。今年度のテーマは「一歩踏み出す勇気」。女性も男性も、新しいことを始めるときには、誰でも最初の一步を踏み出す勇気が必要です。そんな一歩を踏み出した人たちのお話を男女平等推進事業企画・運営協力員が紹介していきます。

今回は、結婚後初めてパートに働きに出ようと思った女性のお話です。

結婚して家庭に入り、夫や子どものために専業主婦としてがんばってきた女性が、結婚後初めて外に出て仕事をする時の「一歩踏み出す勇気」とはどんなものだったのでしょうか?

先日、一歩を踏み出した女性たちと話す機会がありました。年代は、30代～50代です。

まずは、パートに出たいと思ったきっかけから聞いてみました。

「子どもに手がかからなくなった。」「自分の時間が持てるようになった。」そして「それならば、その時間を利用して働きたいと思った。」とのこと。でも、いざ働こうと思ってもわからないことばかりで不安が募る…。そこで、パートデビューした先輩ママさんたちに話を聞いてみることから始めたそうです。

履歴書の書き方を教わり、会社の面接も1社だけではなく、何社も受けてみることで、面接の対応にも慣れて上手くなるなどの良いアドバイスをもらいました。

先輩ママさんたちから、まず“やってみる事が一番!” “私もできたので大丈夫!” という心強い言葉をもらい、また、何より家族の協力や応援もあって、初めの一歩が踏み出せたそうです。これからもより一層、充実した時間を持ち、自分自身を高めていってほしいですね。

一歩の勇気を応援!!

(次回はキャリアを生かして復職した方のお話です。)

ひとの推移

人口	13万1,980人 (+551人)	世帯数	5万9,415世帯
男	6万7,067人 (+159人)		(+464世帯)
女	6万4,913人 (+392人)	平成25年5月1日現在()内は前月比	

*このコラムは、「朝霞市男女平等推進事業企画・運営協力員」との協働により掲載しています。

☎/それいゆぷらざ(女性センター)

☎463-2697

募集

**保健師・助産師・看護師
(産休代替職員)**

雇用期間／7月1日(月)～12月27日(金)

採用人数／2人

業務内容／家庭訪問、乳幼児健診、健康教育における保健指導等

勤務日／月～金曜日(祝日を除く)

勤務時間／午前9時～午後1時(1人)、午後1時～5時(1人)

賃金等／保健師・助産師：時給1740円、看護師：時給1540円、交通費支給

応募方法／6月20日(木)(必着)までに採用申込書、履歴書(市販のもの)および保健師・助産師・看護師免許証(コピー)を〒351-0011 朝霞市本町1-7-3 保健センター宛てに郵送または持参

※土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時まで受け付け

※採用申込書は健康づくり課で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申・問／健康づくり課
☎465-8611

**第30回朝霞市民まつり「彩夏祭」
子ども屋台村参加者**

朝霞市民まつりで子どもたちが中心となって、かき氷やジュースなど、屋台での販売を体験します。

日時／8月3日(土) 正午～午後7時、8月4日(日) 正午～午後5時

会場／青葉台公園芝生広場

対象／小・中学生

募集人数／40人程度(先着順)

参加費／無料

事前準備／①説明会等 7月6日(土) 午後2時～4時(ころ) ②看板づくり等 7月20日(土) 午後2時～4時(ころ)

※会場は、①②共に中央公民館・コミュニティセンター

応募方法／6月30日(日)までに参加者の氏名、学年および保護者の連絡先をFAX

(☎466-9777 小泉)

宛て)で申し込み
主催・問／NPO法人まちづくり夢会議 渡辺 浩司 ☎090-4946-0205

**第30回朝霞市民まつり「彩夏祭」
青空フリーマーケット出店者**

開催日時／8月3日(土) 午前10時～午後6時、8月4日(日) 午前10時～午後6時

会場／総合体育館駐車場

対象／18歳以上の方(営業者不可)

募集区画／各日80区画(1人1区画まで・先着順)

出店料／1区画1日当たり800円(協賛金を含む)

説明会日時・会場／7月27日(土) 午後6時30分～ 中央公民館・コミュニティセンター

※欠席の場合は出店できません。

申込方法／往復はがきに住所・氏名・電話番号・出店日を記入のうえ、〒351-0016 朝霞市青葉台1-8-1 朝霞市総合体育館内スポーツ少年団宛てに6月14日(金)～7月16日(火)(必着)で郵送

問／馬場 ☎090-8742-2002

市民農園の利用者

あなたも市民農園で野菜づくりを楽しんでみませんか。産業振興課で先着順に受け付けています。

募集農園一覧

農園名	1区画の面積	利用期限	費用 (1区画当たり)
浜崎農園	約15㎡または約30㎡	平成28年2月29日	15㎡…月額500円 30㎡…月額1,000円
浜崎第2農園	約15㎡	平成27年2月28日	月額500円
泉水農園	約15㎡	平成27年2月28日	月額500円
宮戸農園	約20㎡	平成26年2月28日	月額500円

※利用料は1年前納

※空き状況を電話で確認後、産業振興課へお越しください。
対象／市に住居登録があり、通路等の草刈りなどができる方

※ほかの市民農園を利用している世帯は申し込みできません。

※利用方法を説明するため、手続きに時間がかかります。

申・問／産業振興課 内2242 ☎463-1904

市民葬指定葬儀社

葬儀は 信用と信頼の(株)アトラス

安心価格の「朝霞市民葬」を使用した「家族葬」をご提案しております。事前相談・見積り無料。お気軽にお電話下さい。

コールセンター **0120-401-059**

本社：朝霞市浜崎3-17-30 家族葬ホール・霊安室完備
URL <http://www.atlas-sougi.co.jp> 葬儀 アトラス で検索

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

あさか野行政書士事務所
(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

朝霞市本町2-7-21

<http://www.gasaka.com>

情報BOX
募集

●男(おとこ)の輪が素敵なら朝霞をつくる 男女平等の推進に取り組んでいる市民・市内事業所・団体を顕彰します

- 対象/①～⑤のいずれかに該当する市民・事業所または団体
- ①男女平等の推進に関する取り組みを積極的に行っているもの
 - ②女性の能力活用および職域拡大に積極的に取り組んでいる事業所
 - ③職業生活と家庭生活等を両立できる多様な就業形態に配慮した就業環境の改善が図られている事業所
 - ④男女が対等に参画できる環境づくりに積極的に取り組んでいる団体
 - ⑤その他、特に顕彰に値すると認められるもの
- 顕彰方法** / 賞状に副賞を添えて贈呈し、広報あさかおよび市ホームページで公表
- 顕彰件数** / 5件以内
- ※選考により決定します。
- 応募方法** / それいゆ。ぷらざにある顕彰推薦書(自薦、他薦は問いません)に必要事項を記入し、6月30日(日)までに提出してください。

●男(おとこ)の輪が素敵なら朝霞をつくる 応募・関/それいゆ。ぷらざ(女性センター) ☎463-2697

日本女性会議参加者

日本女性会議は、男女が性差や世代を超えて支え合う社会を築くために、各都市で毎年開催されている全国規模の会議です。学んでみたい、熱気に満ちた会場の空気に触れてみたいと思われる方、ぜひ参加してみませんか!

(昨年度参加者による報告書が各公共施設にありますので、参考にをご覧ください。)

会議開催期間 / 10月11日(金)～12日(土)

開催場所 / 徳島県阿南市

募集人数 / 2人

対象 / 満18歳以上の朝霞市民で、次のいずれかに該当する方

- ・男女平等の推進に関心がある
- ・男女平等推進行政に協力し活動できる

男女平等の推進に係る費用の3分の1(2万円程度)

※免除制度あり

申込方法 / 女性センターまたは

●男(おとこ)の輪が素敵なら朝霞をつくる は人権庶務課で配布する申込書に必要事項を記入のうえ、女性センターにお申し込みください。

申込締切 / 6月20日(木)

※参加後、報告書を提出していただく予定です。

関/それいゆ。ぷらざ(女性センター) ☎463-2697



保育園臨時職員

募集人数 / 数人

応募資格 / 正看護師資格を有する方

勤務場所 / 市内公営保育園

賃金 / 時給1540円

勤務時間 / 午前8時30分～午後4時30分

休憩時間 / 60分間

※詳細はお問い合わせください。

関/子育て支援課 ☎2644

☎463-26939

酒類販売管理協力員

関東信越国税局では、スーパー、コンビニエンスストア、酒販店などへの買物の機会にお酒売場の未成年者飲酒防止のための表示状況等を確認し、税務署に連絡していただく『酒類販売管理協力員』を募集しています。

※応募方法、募集期間、委嘱期間等詳しくは国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。

関/浦和税務署酒類指導官部門 ☎048-8333-2651

(自動音声対応による案内)



平成25年2月開設 **入居者募集中**

安心と心豊かな生活を

医療法人が運営する介護付有料老人ホーム

コンフォルト朝霞

〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼1-5-2

資料のご請求、ご入居・ご見学のお問い合わせは

☎0120-332-016

＜妊娠しやすい身体作りをはじめましょう！＞

まずはお電話を！

(定休日) 朝霞台駅・志木駅より 徒歩8分
日曜日・祝祭日

子室カウンセラーの資格を持つ薬剤師へ お問い合わせ・予約・ご相談専門ダイヤル 是非ご相談下さい。

048-473-7830

朝霞市 漢方

<http://www.saitanakano.com>

昭和薬局

埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106

予約制

飲み合う場合がございますので電話予約をして頂けるとスムーズにご相談いただけます。

生理痛・生理不順・更年期障害等でお悩みの方もぜひご相談下さい。

税務職員

受験資格

- ①平成25年4月1日において高校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない方および平成26年3月までに高校または中等教育学校卒業見込みの方
- ②人事院が①に掲げる方に準ずると認める方

試験の程度／高等学校卒業程度 申込期間および方法

- ①インターネット申し込み：6月24日(月) 午前9時～7月3日(水) (受信有効)
<http://www.jini.s-nike.n.go.jp/juken.html>
 - ②郵送または持参：6月24日(月)～28日(金) (消印有効)
- 【人事院関東事務局】〒330-9712 埼玉県さいたま市中央区新都心1-1-1 さいたま新都心合同庁舎1号館
☎048-740-2006
- 申込書請求先**／(インターネットの利用ができない場合) 関東信越国税局人事第二課 または人事院関東事務局
- 試験日**／第1次試験：9月8日(日) 第2次試験：10月17日(日)

日(木)～25日(金)のいずれか1日(1次試験合格通通知書で指定する日時)

問／①インターネット申し込みに関して：人事院人材局試験課 ☎03-3581-5311 内2333

②①以外：関東信越国税局人事第二課 ☎048-600-3111 内2097

救急標語



市内に在住、在勤および在学している市民の方に、救急業務に対する興味と理解を促すことを目的に標語を募集します。

募集テーマ

- ①救急車適正利用に関するもの
- ②救急講習等の応急手当普及啓発に関するもの

応募方法

はがきに募集作品(15文字以内)、住所、氏名(ふりがな)、年齢および電話番号を明記のうえ、〒351-0023 朝霞市溝沼1-2-27 埼玉県南西部消防本部救急課宛てに郵送

締め切り／7月31日(水) (消印有効)

応募要件／作品は1人1点とし、未発表のものに限り、その他／最優秀作品1点を選出して、記念品を贈呈します。発表は受賞者本人へ連絡し、消防本部ホームページ等で発表します。

問／埼玉県南西部消防本部救急課 ☎460-0124

ご案内



ご当地ナンバー(課税標識)を導入します

朝霞市民まつり「彩夏祭」のシンボルキャラクター「彩夏ちゃん」のご当地ナンバーを導入します。

標識のデザインは、「彩夏ちゃん」と市の中心を流れる黒目川とその川岸の桜並木を取り入れたものです。

ご希望の方には、現在使用している課税標識を無料で交換します(標識番号は変更となりません)。

交付開始日／7月1日(月)

交付場所／課税課(2階22番窓口)



その他／現行標識を選択することもできます。また、新規、交換とも標識番号の指定はできません。

対象車両およびナンバープレートの色

- ・原動機付自転車第一種 (50cc以下) 白色
- ・原動機付自転車第二種(乙) (90cc以下) 薄黄色
- ・原動機付自転車第二種(甲) (125cc以下) 薄桃

問／課税課 内2238 ☎463-2851

虐待かな?

児童虐待を疑った場合はご連絡ください。

問／児童相談所全国共通ダイヤル ☎0570-064-000

エアコンとエコへの意識
高めに設定

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(補助金含) 朝霞市市民葬儀指定葬儀社

火葬式(密葬) ¥158,700.より(親族10名)

家族／親族葬儀 ¥298,700.より(家族／親族10名)

上記別料金：式場料・飲食代・バス・返礼品・心付・ご供花・心付・枕飾等

Tel 048-451-0401

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

樹木の剪定、伐採、草刈

お見積もりは無料です

例：樹高3m剪定3,000円 芝刈り㎡200円



塩味ランドスケープ(株)

Tel 048-464-4128

〒351-0023 朝霞市溝沼5-15-9

ホームページ <http://www.shiomilandscape.jp>

情報BOX
 ご案内

～ご受章おめでとございます～

春の叙勲

- 旭日双光章(地方自治功労)
 稲生 米蔵さん(70歳)
 元朝霞市議会議員
- 瑞宝小綬章(防衛功労)
 光田 隆至さん(71歳)
 元陸上自衛隊業務学校副校長
- 瑞宝小綬章(海上保安功労)
 門田 雅康さん(71歳)
 元海上保安庁灯台部電波標識課
 ディファレンシャルGPSセンター所長
- 瑞宝小綬章(文部行政事務功労)
 湯本 清次さん(72歳)
 元島根医科大学事務局長
- 瑞宝単光章(裁判所業務功労)
 森本 直さん(66歳)
 元裁判所技官

春の褒章

- 藍綬褒章(更生保護功績)
 而摩 良枝さん(76歳)
 現保護司
- 危険業務従事者叙勲
- 瑞宝双光章(警察功労)
 金子 幸四郎さん(70歳)
 元警視庁警部
- 瑞宝単光章(防衛功労)
 大西 進さん(61歳)
 元3等陸尉
- 瑞宝単光章(防衛功労)
 坂本 昭さん(61歳)
 元3等陸尉
- 瑞宝単光章(防衛功労)
 下園 邦彦さん(61歳)
 元3等陸尉

花いっぱい運動助成制度
 市では、明るく安らぎと潤いのある生活環境を目指し、花いっぱい運動を推進する団体に対し助成します。
 多くの市民の目に触れられる道路等に面した空き地などに花の苗や種子、球根を植えて花を咲かせていただく市民団体等に対し、実施場所の面積に応じた数の草花の苗、種子および球根を助成します。
助成の要件
 ①市内在住の個人または市内に所在する法人もしくは団体に所属する方で構成され、5人以上の団体であること

- ②目に触れられるような道路等に面した場所であること
 - ③実施場所の土地所有者および管理者の承諾を得ていること
 - ④団体等において、実施場所を適正に管理し、年2回程度の植え込みができること
 - ⑤1年度内において、1団体につき2件まで
- 申請**／環境保全課にある申請書に關係書類(案内図・構成員名簿・実施場所の写真)を添えて提出してください。
 内閣木支所・各出張所では受け付けできません。
助成の決定／申請後、調査を行い、助成が決定されると

草花の苗、種子および球根を実施場所の面積に応じて助成します。
面積および限度額
 ・10平方メートル超～50平方メートル以内 8千円相当額以内
 ・50平方メートル超～100平方メートル以内 1万円相当額以内
 ・100平方メートル超～200平方メートル以内 1万5千円相当額以内
 ・200平方メートル超～2万円相当額以内 2万円相当額以内
 問／環境保全課 内2262
 ☎463-1504



財団法人埼玉県トラック協会 相馬朝霞 支部長(右)と目録を受け取る和田教育長(左)

朝霞市小学校新入学児童への寄贈ありがとうございました
 紙上より厚くお礼申し上げます。
 ▼財団法人埼玉県トラック協会様から「光るトラック型防犯ブザー」1265個

住まいは **人** が造るもの



新築 内外装リフォーム 耐震診断・改修
有限会社 大路工務店

作業所 朝霞市上内間木22 Tel.Fax 048-456-0205
 HomePage http://www010.upp.so-net.ne.jp/cpter

遺言 相続 円満相続対策

お困りごと・お悩みごとの相談は
 行政書士 **藤田 孝久** 事務所まで。
 朝霞市本町2-2-32セレネ朝霞202
 電話048-469-2850



- 当事務所主催-
 - 毎月第3日曜日は、土業による遺言・相続セミナー
 - 毎月第4日曜日は、土業による遺言・相続相談会
- 朝霞市内にて開催中! 詳しくはお問い合わせください。
 検索→「行政書士藤田孝久事務所」



こどもエコクラブに参加しませんか？

こどもエコクラブとは、幼児（3歳）から高校生までなら誰でも参加できる環境活動のクラブです。

子どもたちの興味や関心に基づいて、自然観察・調査や地球温暖化を防ぐ活動など、家庭・学校・地域の中で身近にできる地球に優しい活動を自由に取組みます。

活動内容

①活動に役立つ環境記録シートやわかりやすい環境情報取り組みやすい環境活動・学習プログラム、他のクラブの活動の様子などを掲載したニュースレターが送られてきます。

②身近な地域で、自分たちの興味がある環境活動やニュースレターで紹介している学習プログラムなど、自分たちで活動内容を決めています。

申込方法

①子ども（1人以上）とこどもエコクラブ事務局（環境保全課）と連絡を取るサポーター（大人）を決めます。
②登録用紙（こどもエコクラブ

ブ全国事務局ホームページ
(<http://www.j-eco.club.jp/>)に掲載してあります。）に必要事項を記載し、事務局にクラブの名称、メンバーの人数、代表サポーターの連絡先などを登録します。

費用／登録料や会費は無料

申・問／環境保全課 内22
62 ☎463-1504

男女平等苦情処理委員をご利用ください。

市では、朝霞市男女平等推進条例に基づき、男女平等苦情処理委員2人を委嘱しています。女性への暴力、セクシユアル・ハラスメントなど男女平等の推進を阻害する要因によって人権を侵害された場合や、社会的な慣行等により差別的取り扱いを受けた場合に苦情の申し出をすることができます。

詳しくは、市内各公共施設に備え置いている男女平等苦情処理委員パンフレット（苦情申出書付き）またはホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。
問／それいゆくらさ（女性センター） ☎463-2697

行政相談委員が委嘱されました

行政相談委員として次の方が4月1日付で総務大臣から委嘱されました。

浅川俊夫さん

永井直子さん

行政相談委員は、行政機関（国・県・市）の行う行政サービスに対する苦情、意見や要望を公正で中立な立場で伺い、解決に向けて所管の役所に伝えていきます。

行政相談は、市役所1階市民相談室で定例的（毎月第2・4月曜日 午後1時～4時）に行っています。お気軽にご利用ください。

問／地域づくり支援課 内2
254 ☎463-2648

ひとりでも悩まないで！ 全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

「いじめ」など一人で悩まずにお電話ください。法務局の職員または埼玉県人権擁護委員連合会子ども人権委員会委員が、皆さんのお話を聞いて、どうしたらいいか一緒に考えたいと思います。強化週間に、時間を延長して相談を

受けます。相談は無料で、秘密は守られます。

相談日時／6月24日(月)～28日(金)

午前8時30分～午後7時

6月29日(土)、30日(日)午前10時～午後5時

※通常の相談日は月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分です。

電話番号／0120-007

1110（IP電話：04

8-859-3515）

パソコンからの相談／法務省

インターネット人権相談受付窓口 (<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113>.)

13507

問／さいたま地方務局人権擁護課 ☎048-859

13507

携帯電話からの相談／法務省
モバイル人権相談受付窓口
(<http://www.jinken.go.jp/soudan/mobile/001.html>)

※保護者の方へ

「子どもの人権110番」とは、「いじめ」問題を始めとする

子どもの人権問題について、子どもが安心して相談できる子どものための専用相談電話です。

問／さいたま地方務局人権擁護課 ☎048-859

13507

大人の方への風しんワクチン(任意)接種の費用を一部助成します

問／健康づくり課 ☎465-8611

現在、首都圏を中心に風しんが流行しています。市では、赤ちゃんの先天性風しん症候群の発生を防ぐため、緊急対策として大人の方へ風しんワクチン接種の費用を一部助成します。

対象者 接種日に朝霞市に住居登録があり、過去に風しんにかかったことがなく、これまで1度も接種を受けたことがない次に該当する方

①妊娠を予定または希望している女性（19～50歳未満）

②妊娠している女性の配偶者（19歳以上）

※妊娠している女性は、接種ができません。女性の方は接種後2か月間の妊娠は避けましょう。

対象ワクチン 「風しん単独ワクチン（R）」または「麻しん風しん混合ワクチン（MR）」

※4月1日(月)～平成26年3月31日(月)に接種したものが対象。

助成金額 3,000円（1回限り）

助成方法 接種後、健康づくり課へ助成金の申請後、指定口座へ振り込み

申請期間 6月3日(月)～平成26年4月15日(火)

※申請方法など、詳細は市ホームページまたは健康づくり課にお問い合わせください。

**黒目川が
変わる...**
 川のまるごと
再生プロジェクト展開中!

国
王
川
崎

検察審査会にご相談ください

交通事故、詐欺、脅迫などの犯罪の被害にあったが、検察官がその事件を起訴してくれない。そのような不満をお持ちの方は、ご相談ください。費用は無料、秘密は守ります。また、この審査会は選挙権を有する国民の中からくじで選ばれた11人の検察審査員が、検察官が行った不起訴処分、当否を審査する制度ですので、選ばれた方は、ご出席をお願いします。

なお、この制度をドラマ形式で紹介したDVDを貸し出します。

問/さいたま地方裁判所さいたま第一検察審査会事務局
 ☎048-8663-8714

朝霞市地域防災計画を修正しました

朝霞市防災会議では、災害対策基本法の規定に基づき、朝霞市の地域に係る災害対策全般に関して処理するべき業

務等を定め、計画的な防災行政の整備および推進を図り、市民の生命、身体および財産を災害から保護することを目的として朝霞市地域防災計画を策定しています。

このたび、東日本大震災の教訓を踏まえ、帰宅困難者対策、放射線対策および原子力発電所の事故による対策について修正を行いました。

計画書の閲覧/市政情報コーナー、図書館本館、図書館北朝霞分館、市ホームページ
 問/危機管理課 内2373
 ☎463-1788

市内公共施設で公衆無線LAN(フリースポット)サービスの提供を開始しました

市内公共施設に公衆無線LAN(フリースポット)を設置しました。公衆無線LANとは、ご自分の無線LAN対応パソコンやスマートフォン等から無料でインターネットへ接続できるサービスです。皆さんのさまざまな情報収集にご利用ください。

公衆無線LAN(フリースポット) 設置施設/市役所、内閣木支所、各出張所、図書

館本館、各公民館、各市民センター、ゆめぱれす(市民会館)、産業文化センター ※公衆無線LANは各施設の1階ロビー等で利用できます。

問/市政情報課 内2314
 ☎463-3152

ハチにご注意ください

これから夏にかけて、ハチの行動が活発になり、秋口には攻撃性が高まります。

巣に近づきすぎたり、振動を与えたりして巣に対して刺激を与えないようにしましょう。万が一刺されてしまった場合は、すぐに患部を水で洗い流した後、保冷剤等で冷やしてください。強いアレルギー反応を起こすことがあるので、早めに医師の診察を受けましょう。

巣が自宅にできてお困りの場合は、巣の場所をご確認のうえ、ご連絡ください。ご連絡いただくときは次のことをお伝えください。

- ・通報者氏名および住所
- ・ハチの種類や大きさ
- ・巣の出来ている場所・形状・地上からの高さ

問/環境保全課 内2262
 ☎463-1504

感染症の予防には手洗い・うがい・せきエチケットが有効です!!

問/健康づくり課 ☎465-8611

インフルエンザやノロウイルスなど感染症予防には、普段から手洗い・うがい・せきエチケットなどの基本的な予防法が有効です!!

【手洗い】 次のようなときには手を洗いましょう!

- 料理する前、料理している間、後片付けのとき
 - 食べ物を食べる前
 - トイレに行った後
 - 動物に触れたり、動物の排泄物を処理した後
 - 手が汚れているとき
 - 病気の人の世話をすると手
- 手が汚れているときは、石けんと流水で手を洗いましょう。汚れていない場合はアルコール消毒薬なども有効です。

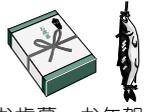
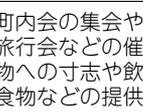
【うがい】 外から帰ってきたらうがいをしましょう。

【せきエチケット】 せきやくしゃみをするときにはティッシュペーパーやハンカチなどで鼻や口を押さえ、飛まつを飛ばさないように心がけましょう。

政治家の寄付は禁止! 有権者が政治家に寄付を求めることも禁止!
寄付禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう

政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは法律で禁止されています。また、有権者が政治家に対して寄付を求めることも法律で禁止されています。

例えば、このようなことが禁止されています。

 お歳暮・お年賀	 入学祝・卒業祝	 病気見舞い	 秘書等が代理で出席する場合の結婚祝	 秘書等が代理で出席する場合の香典
 落成式・開店祝いや葬式の花輪・供花	 町内会の集いや旅行会などの催物への寸志や飲食物などの提供	 お祭りへの寄付や差入	 地域の運動会やスポーツ大会への飲食物の差入	

これらのものを…「贈らない!」、「求めない!」、「受け取らない!」

問/選挙管理委員会事務局 内2412 ☎463-2444

情報BOX
 ご案内

納税通知書を発送します

平成25年度市民税・県民税の普通徴収納税通知書を6月10日(月)に発送します。

内容をご確認のうえ、納付書または口座振替により納期限内に納付をお願いします。

通知書が届かない場合は、お問い合わせください。

☎課税課 ☎2233~7 ☎463-2852~3

児童手当・特例給付制度の受給について

児童手当・特例給付制度は、

別表1 所得制限額

扶養親族等の数	所得額
0人	630万円
1人	668万円
2人	706万円
3人	744万円

(法定控除80,000円を含む)

- ・扶養親族等の数は、税法上の扶養親族等の人数となります。
- ・4人目以降は1人増えるごとに38万円を加算します。
- ・医療費控除、障害者控除等を受けた場合、所得から控除できます。
- ・老人控除対象配偶者、老人扶養親族1人につき限度額に6万円を加算します。
- ・平成25年6月分～平成26年5月分の手当は、平成25年度(平成24年分)の所得で審査します。

別表2 手当月額 ※お子さん1人につき

対象児童	第1子、第2子	第3子以降
3歳未満	(一律) 15,000円	
3歳以上小学校修了前	10,000円	15,000円
中学生	(一律) 10,000円	
所得制限超過世帯のお子さん	(一律) 5,000円	

※出生順は、18歳到達後の3月末を迎えるまでの間にあるお子さんの中で人数を数えます。

中学校修了前までのお子さんを養育する方に手当を支給する制度です。

6月分以降の手当を受給するためには、手当の受給状況等に応じた、手続きが必要になりますので「手続方法」をご覧ください。

受給対象者／市内に住居登録があり、中学校修了前のお子さんを養育している方(生計維持者・所得制限あり)

※公務員の方は職場での申請となります。詳しくは勤務先へお問い合わせください。

所得制限額／別表1のとおり

※所得が所得制限額を超える方は、当分の間、特例給付としてお子さん1人あたり月額5千円が支給されます。

手当月額／別表2のとおり

※手当月額は、所得状況、お子さんの年齢、出生順によって金額が変わります。

手続方法／

①平成25年5月分までの手当を受給していた方：6月分の手当から新しい年度となることから、更新のための手続き(現況届の提出)をしていただく必要があります。対象となる方へは、6月初旬に個別通知を行いますので、6月28日(金)までに同封の返信用封筒にてお送りください。

※なお、現況届の提出がない場合、6月分以降の手当の支給がされなくなりますのでご注意ください。

※転出等により、平成25年5月以前に手当の資格が消滅となる場合には、転出先等で手当の申請手続きが必要となります。

②出生、転入などにより6月分から新たに受給要件に該当された方または以前より

受給条件に該当していたが手当の申請をしていない方：認定請求手続きが必要となります。手当は、申請した日の属する月の翌月分から受給となりますので、申請がお済みでない方はお早めに手続きをしてください。

申請場所／子育て支援課、総合窓口課、内間木支所、朝霞台出張所、朝霞駅前出張所

申請に必要なもの／印鑑、請求者(生計維持者)の名義の預金通帳、請求者の健康保険証(コピー可)、平成25年度所得証明書(平成25年1月2日以降転入の方のみ)

※状況により別途書類が必要となる場合があります。

そのほか制度の詳細については、市ホームページをご覧ください。市ホームページを閲覧いただくか子育て支援課までお問い合わせください。

申・問／子育て支援課 ☎2645・2647 ☎463-2883・2884

私立保育園の保育料を一部補助します。

就園費補助の対象／平成25年5月31日現在で朝霞市に住所を有し私立保育園に入園している3～5歳児(※)の園児の保護者

補助金の額／3万5000円(年額)

入園費補助の対象／平成25年5月31日現在で朝霞市に住所を有し新たに私立保育園に入園した3～5歳児(※)の園児の保護者

補助金の額／5000円(入園時)

手続方法／

・市外の保育園に通園している場合：子育て支援課で配布している交付申請書に記入のうえ、6月28日(金)までに同課へ提出してください。

・市ホームページでもダウンロード可

・市内の保育園に通園している場合：各保育園でまとめて申請するため手続きの必要はありません。

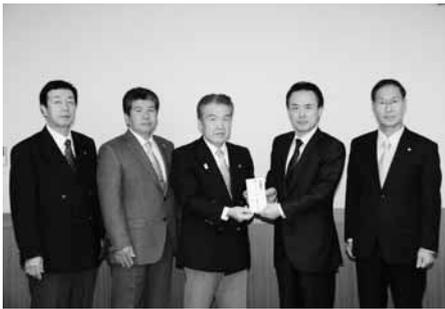
※3～5歳児(平成19年4月2日～平成22年4月1日生まれ)

問／子育て支援課 ☎2644 ☎463-1293・94

チャレンジ
25
アイドリングをなくそう

「チャレンジ25キャンペーン」とは、地球温暖化防止のため、CO₂削減に向けた具体的な行動の実践を国民の皆さんに呼びかける国民運動です。

市への寄付ありがとうございました
 4月24日(水)、朝霞ライオンズクラブから市へ、東日本大震災の復興支援に充ててほしいと「第20回チャリティゴルフ大会」の収益金10万円の寄付をいただきました。今回いただいた寄付金については、日本赤十字社を通じて被災地への義援金とさせていただきます。



朝霞ライオンズクラブの皆さんと富岡市長

今後、被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

朝霞台出張所および朝霞駅前出張所の臨時休所と証明書自動交付機の一時的休止のお知らせ

7月8日(月)から外国人住民の方につきましても住民基本台帳ネットワークシステムの運用が開始され、外国人住民の方も住民票の広域交付や住民基本台帳カードの交付等が受けられることとなります。

これに伴い、市では住民票コードの付番作業等を行うため、朝霞台出張所および朝霞駅前出張所を次のとおり臨時休所します。また、市役所正面玄関脇および朝霞駅前出張所に設置の証明書自動交付機の利用も休止します。

ご利用の皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

出張所の臨時休所日 / 7月6日(土) 朝霞台出張所
 7月7日(日) 朝霞駅前出張所
証明書自動交付機の一時的休止期間 / 7月5日(金)午後5時15分～7日(日)
問 / 出張所の臨時休所について ・朝霞台出張所 ☎467-1115
 ・朝霞駅前出張所 ☎452-6000
 証明書自動交付機の一時的休止について
 ・総合窓口課 内2612～7 ☎463-2605

お気軽にご相談ください
 「ひとり暮らしのお年寄りを最近見かけないので病気ではないか?」「子どもの泣き声が絶えない家があるけれど虐待ではないか?」など、ご近所の気になることや生活を営むうえでの悩み事、心配事がありましたら、民生委員・児童委員にご相談ください。相談内容に応じた福祉サービスを紹介するなど、安心して生活できるようにお手伝いをしています。※相談などで知り得た情報に

**民生委員・児童委員を
 ご存じですか?**
 民生委員・児童委員は、厚生労働大臣および埼玉県知事から委嘱を受けて、地域福祉の援助を必要とする方々に対し、相談や助言を行うなどの活動を行っています。

6月の納付

市県民税	(1期)
軽自動車税	(随期)
国民健康保険税	(随期)
介護保険料	(随期)
後期高齢者医療保険料	(随期)

*納期限は7月1日(月)です。

○納税・納付は納期限までに済ませましょう。
 ○便利で確実な口座振替をご利用ください。

障害のある方への訪問入浴サービスのご案内
 重度の心身障害のため、入浴が困難な方に、訪問入浴サービスを実施します。
利用できる方 / 市内在住の重度心身障害者またはこれに準ずる方で、医師が入浴可

職親制度のご案内
 職親制度とは、知的障害のある方が自立更生を図るために、職親(知的障害がある方の更生支援に熱意を有する事業経営者などの私人で、県に登録された人)のもとで一定期間預かってもらい、生活指導や技能取得訓練等を受けることができる制度のことです。制度の詳細や利用のご相談など、詳しくは、福祉課までお問い合わせください。

については秘密を厳守します。
 ※お住まいの地域を担当する民生委員・児童委員のご案内については、福祉課へお問い合わせください。
問 / 福祉課 内2654 ☎463-1594

埼玉県都市競艇組合からのお知らせ
競艇開催日 / 6月8日(土)～11日(月)
 6月14日(金)～18日(火)
会場 / 戸田ポートレース場
 ※朝霞市は埼玉県都市競艇組合に加盟しており、組合からの配分金をさまざまな事業に活用しています。
問 / 埼玉県都市競艇組合
 ☎048-823-8711
<http://www.toda-kyotei.jp/>

和光市新倉高齢者福祉センターの利用について
 和光市新倉高齢者福祉センターにつきましては、近年の利用者数の増加により、和光市民以外の方の利用ができません。
施設名 / 和光市新倉高齢者福祉センター
住所 / 和光市新倉1-20-39
終了期日 / 6月1日(土)
問 / 長寿はつらつ課 内2633～4 ☎463-1921

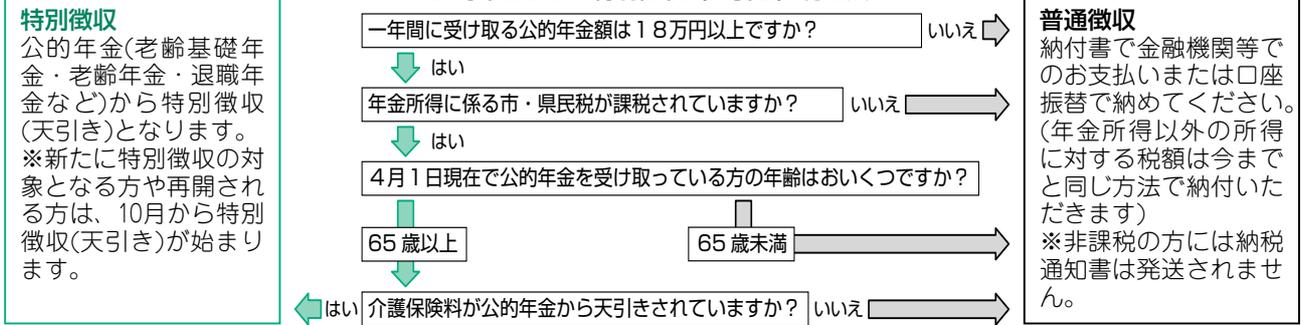
能と認められた方
利用方法 / 家庭に浴槽等を搬入して、入浴サービスを提供します。
回数 / おおむね月3回(夏季は月4回)
利用者負担 / 1回1280円
問 / 福祉課 内2652～3 ☎463-1598

市・県民税の公的年金からの特徴徴収（天引き）の仕組みについて

問／課税課 内2233～7 ☎463-2852・3

この制度は、公的年金を受給されている方の市・県民税を公的年金から特別徴収（天引き）する制度で、平成21年10月から開始されました。対象となる方は、下記の「①対象となる方」のア～オのすべてに該当する方となります。なお、今年度から新たに特別徴収（天引き）の対象となる方や再開される方は、10月から特別徴収（天引き）させていただきます。

公的年金からの特別徴収（天引き）判定表



①対象となる方／次のア～オのすべてに該当する方

- ア 年金所得に係る市・県民税が課税されていること
- イ 前年中に公的年金の支給を受けていること
- ウ 老齢基礎年金等の支給額が年18万円以上であること
- エ 当該年度の4月1日現在で65歳以上であること
- オ 朝霞市介護保険料が年金から特別徴収されていること

②対象となる年金／老齢基礎年金または老齢年金、退職年金など

※障害年金および遺族年金などの非課税の年金からは特別徴収されません。
※対象となる年金が複数ある場合には、介護保険料が特別徴収される年金と同じ年金が対象となります。

③特別徴収の時期

- ・今年度から新たに特別徴収の対象となる方や特別徴収が再開される方は、年税額の半分を納税通知書（普通徴収1期、2期）により納付していただき、残りの半分の税額を10月・12月・2月の3回に分けて特別徴収させていただきます。
- ・次年度以降は4月・6月・8月の3回、前年度の2月と同じ額を特別徴収（仮徴収）し、10月に前年の年金所得に対する特別徴収額を決定し、4月・6月・8月の特別徴収額（仮徴収分）を差し引いた額を10月・12月・2月の3回に分けて特別徴収させていただきます。

その他／公的年金からの特別徴収は、公的年金に係る所得に対する市・県民税のみが対象となります。公的年金以外の所得に対する税額がある場合は、従来どおり納税通知書により納めていただくこととなります。

※ご不明な点につきましては課税課市民税係までお問い合わせください。

情報BOX
ご案内

彩夏ちゃん健康長寿プロジェクト レポート 第8報

今回は、『わくわくどーむ DE 健康づくり事業』の実施結果についてご紹介します。

問／健康づくり課 ☎465-8611

わくわくどーむDE健康づくり事業

わくわくどーむDE健康づくり事業「ひっこめお腹大作战」は、『メタボ解消』と『健康維持』を目指して、約6か月間実施してきましたが、ついに3月で終わりを迎えました。モニターの皆さんとスタッフ一同、当初イメージした目標に近づけるよう、一緒に健康づくりに励んできました。



3月19日(水)と20日(木)に行われた修了式には47人の参加があり、運動や体重・腹囲の変化の記録、血液検査の結果が配布され、今までの取り組みを振り返りました。モニター同士、お互いをたたえ合う様子があり、達成感のある和やかな修了式となりました。

当事業に参加したモニターの皆さんには、右記のような成果がありました。「運動習慣がついた」「これからも続けたい」という感想もいただいております。当プロジェクトの目指す『メタボ解消』と『健康維持』へと、モニターの皆さんの生活や意識が大きく変化しているようです。スタッフ一同、モニターの皆さんのこれからの健康づくりを応援しています！

☆☆モニター参加者の身体の変化☆☆

	男性	女性
体重の最大減少	-6.2kg	-7.8kg
腹囲の最大減少	-10.6cm	-14.0cm
体脂肪率の最大減少	-3.50%	-5.30%

☆☆モニター参加者の利用回数☆☆

	男性	女性
最大利用回数	147回	274回

ラベンダーが見頃を迎えます

犬や猫のふんで
 みんなが迷惑しています
 飼い主が責任をもって
 処分しましょう



わくわくどーむ前のふれあい花壇には約1700平方メートル、約1000株のラベンダー畑があり、今年も6月下旬から7月中旬にかけて一面紫のジュウタンのようになり、素敵な香りに包まれます。ヒバリの声を聞きながら日頃の疲れを癒しリフレッシュしませんか。
ラベンダースティック講習会(活動グループ:ラベンディン)
 日時/6月20日(木)～7月21日(日) 午前11時～午後3時30分
 (受付終了)
 ※雨の日と雨上がりは、花が乾くまでお休み。材料代等は実費負担。気候によって開花時期が変動する場合があります。
会場 / わくわくどーむ・総合福祉センター前ふれあい花壇
 ※ラベンダーのせんてい等を行うボランティアを募集しています。興味のある方はご連絡ください。
問 / 朝霞市社会福祉協議会朝霞市ボランティアセンター

☎486-2485



わくわくどーむ前のラベンダー畑

朝霞市地域活動支援センターのご案内

朝霞市地域活動支援センターは、NPO法人が運営する「オリーブ」「ぱれっと」「つばき工房」および「れす」と並びに総合福祉センター内に市が設置している地域活動支援センターの計5か所があります。地域で活動する障害のある方の日常生活上の支援・相談などさまざまな活動を行っていますので、ぜひご利用ください。
 ※利用対象者、開所日、利用日など詳細については各施設にお問い合わせください。
問 / はあとびあ(朝霞市社会福祉協議会) ☎486-2472 461
 オリーブ ☎461-8331 ぱれっと ☎461-5339 つばき工房 ☎466-3858 れすと ☎462-2310

情報BOX



ご案内



自宅でも国際交流してみませんか? ~ホームステイボランティア~

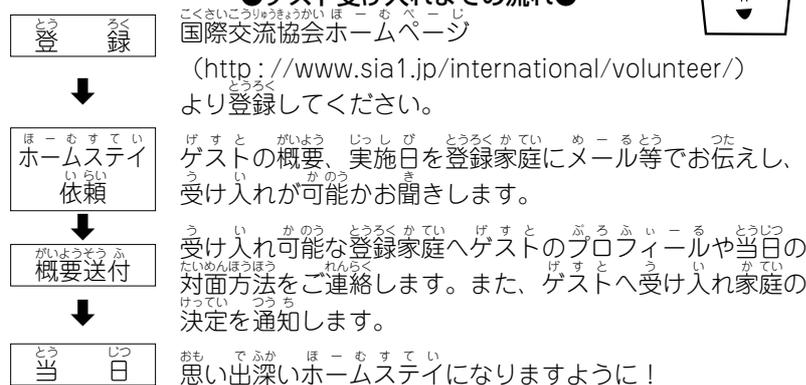
問い合わせ / 公益財団法人埼玉県国際交流協会 ☎048-833-2995 ✉sia@sia1.jp

さいたま市にある日本語国際センターには、世界各国から研修のために日本語教師が来日しています。この研修に参加している海外日本語教師(以下、ゲスト)を受け入れていただけるご家庭(ホストファミリー)を募集しています。ゲストには、ホームステイを通じて日本人の生活、習慣、考え方を体験していただきます。ホストファミリーにとっては、外国の文化に触れたり、世界を学んだり、日本を学ぶことにもなります。

《受け入れ家庭の条件》

- ①埼玉県在住で、宿泊用に個室を用意できること ※1回のホームステイで受け入れていただくのは、一家庭につき1人(1泊2日・土～日曜日)です。
- ②ゲストの宗教や信条上の理由による食事の制限、動物、お祈りなどについて、ご理解いただけること
- ③原則として、家族が2名以上いること

●ゲスト受け入れまでの流れ●



国際交流と日本語学習

日時 / 毎週金曜日 午前10時～12時
 場所 / コミュニティセンター
 問い合わせ / A I S朝霞地区インターナショナルソサエティ) 鈴木 ☎090-6483-7034

http://ais1989.hp-ez.com
 ※この日本語学習は、A I Sが活動の一環として年間を通して行っていますが、日時・場所・内容などが変更になる場合があります。詳しくは、上記までお問い合わせください。
 身近に日本語のわからない方がいましたら、この情報をお伝えください。

夏の温暖化対策キャンペーンにご協力を

冷房の使用で、電力を始めとしたエネルギーで消費量が増える夏、県では温暖化防止のためのキャンペーンを実施しています。

地球温暖化を防止するためには、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出をできるだけ抑える必要があります。

この夏は、スマートに節電や省エネを実践し、「賢く」エネルギーの「ダイエット」

消費生活相談室だよりvol.29

問/消費生活相談 ☎463-1111 内2256
月～金曜日（祝日を除く） 午前10時～正午、午後1時～4時

頼んでいない商品が送られてくる!?

■相談内容■

「以前お申し込みいただいた健康食品の配送準備ができました。代金引換でお願いします。」という電話があった。家族が頼んだのかもしれないと思って了承したが、実は全く覚えのない会社だった。明日商品が届くがどうしたらよいか。

突然電話をかけてきて、注文を受けて契約が成立しているかのように思わせ、商品を一方的に送りつけるという商法です。商品を受け取ったら代金を支払わなければならないと消費者が勘違いすることを狙っています。

高齢者からの相談がほとんどで、1人暮らしや日中家にいることが多い高齢者を狙って、電話で「申し込んだのだから支払え」と高圧的に承諾を迫ったりするケースも多く見られます。

【消費者へのアドバイス】

- ①心当たりのない業者から電話を受けても、注文した覚えがなければ、頼んでいないことをはっきり告げて断ってください。
- ②購入を承諾していないのに商品が送られたときは、代金の支払いをする義務はなく、受け取る必要もありません。ただし、その後のトラブルに備え、送り主の名称（業者名）、住所、電話番号を控えておきましょう。
- ③電話で勧誘され承諾してしまった場合でも、クーリング・オフができます。身に覚えのない商品が届いたときは、消費生活相談室に相談してください。

に取り組んでみませんか。
夏のライフスタイルの実践
キャンペーン期間/5月1日(水)～10月31日(木)

冷房時の室温を28度に設定し、グリーンカーテンで日差しを防ぐなど、涼しく過ごす工夫をしましょう。

オフィスではノーネクタイ、ノー上着の軽装で執務をしましょう。また、部分消灯の徹底や待機電力カットに取り組みましょう。

夏のエコライフDAY
キャンペーン期間/6月1日(土)

9月30日(月)
「この日は、一日環境に良いことをしよう」と決めて、「エコライフDAY」に挑戦してみませんか。

「ほかの用事をする時は、テレビを消した。」など、省エネの成果をチェックシートで把握することができます。

学校単位などで参加でき、チェックシートは、埼玉県温暖化対策課のホームページからダウンロードできます。個人で参加される場合は、埼玉県温暖化対策課のホームページからダウンロードできます。

シからも参加できます。
(<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/ecolifeday.html>)

家庭の電気・ガスダイエット
7～8月の2か月間、節電・節ガスを実践していただき、電気またはガスの検針票を応募用紙に貼りつけてご応募いただけます。

上位の家庭には、ステキな賞品をプレゼントします。また、抽選で賞品が当たるチャンスもあります。応募用紙は、埼玉県温暖化対策課のホームページからダウンロードできます。

地球温暖化防止は皆さん一人ひとりが主役です。身の回りのできることから着実に、省エネに取り組んでください。
問/埼玉県温暖化対策課 ☎048-830-3038
クリーンセンターのダイオキシソ類測定分析結果を公表します

クリーンセンター内ごみ焼却処理施設でのダイオキシソ類調査結果がまとまりましたのでお知らせします。今回の測定分析結果は、すべての項目で排出基準を下回りました。ごみの減量化・再資源化を

クリーンセンター内ごみ焼却処理施設でのダイオキシソ類測定分析結果

分 析 項目	単 位	炉番号		排 出 基準値
		1号炉	2号炉	
		H24.12.17	H24.12.18	
排ガス	ng-TEQ /Nm ³	0.021	0.02	5
飛 灰	ng-TEQ /g	0.042	0.074	3
焼却灰	ng-TEQ /g	0.00000054	0.00000054	

図り、少しでも焼却量を減らすことが、ダイオキシソ類の排出抑制につながります。引き続き皆さんのご協力をお願いします。
問/クリーンセンター ☎456-11593

地震への備えは万全ですか?

建物の耐震診断・耐震改修工事に補助金を交付します。
問/建築課 ☎2592~3
☎463-2585



ゆめばれす臨時休館のお知らせ

6月17日(月)は、保守点検のため臨時休館します。
問/ゆめばれす (市民会館) ☎466-2525

野外焼却は禁止されています

ごみなどをたき火や缶の中などで燃やす野外焼却(野焼き)は、法律および県の条例により、工場・事業所はもちろ、一般家庭においても原則禁止されています。

また、焼却炉を使用する場合でも、一定の基準を満たした炉でなければ使用できず、さらに工場・事業所がこれを使用する場合は、埼玉県への届け出が必要となります。家庭ごみは正しく分別し、市の収集に出してください。工場・事業所の廃棄物は許可を受けている廃棄物処理業者に委託し、適正に処理してください。

志木陸橋下東口自転車駐車場(新座市設置運営)をご利用ください

新座市では、志木陸橋下に有料定期利用自転車駐車場を設置しています。新座市以外にお住まいの方もご利用いただけます。

所在地/新座市東北2-35-3
 受付場所/志木陸橋下自転車



催し・講座

費用の記載がないものは原則として無料です

キャンプ朝霞跡地見学会

問/政策企画室 内2312 ☎463-3089 ☎467-0770
 ✉seisaku_kikaku@city.asaka.saitama.jp

日時/6月22日(出) 午前9時30分～11時30分 雨天決行
 対象/市内在住の方(小学生以下の方は、保護者の付き添いが必要)
 募集人数/50人(先着順、人数には保護者を含む)
 募集期間/6月10日(月)～14日(金)
 応募方法/住所、氏名、年齢、電話番号(小学生以下は付き添いの保護者名も明記)を記入のうえ、6月10日(月)午前8時30分以降に『政策企画室』へ持参、FAX またはメールで提出。
 ※グループ等で複数まとめた申し込みはできません。
 ※様式は任意、表題は「キャンプ朝霞跡地見学会申込み」としてください。定員になりしだい、市ホームページでお知らせします。

駐車場管理事務所(新座市 富土塚自転車駐車場内)
 (土・日曜日、祝日も可)
 受付時間/午後2時～10時
 (午後5時～6時を除く)
 ※詳細はお問い合わせください。

問/新座市役所市民安全課
 ☎477-2484

志木陸橋下自転車駐車場管理事務所(新座市富土塚自転車駐車場内)
 ☎472-9736

彩夏ちゃんのサマースクール

問/教育指導課 内2433 ☎463-2884

日程/前期①7月29日(月) ②30日(火) ③8月1日(水)
 後期④8月27日(火) ⑤29日(木) ⑥30日(金)
 ※各日とも午前2回・午後2回(うち1回のみ参加可)
 会場/①② ゆめばれす(市民会館) ③～⑥ 中央公民館・コミュニティセンター
 対象/市内在住の小学3～6年生 費用/20円(保険料)
 内容/市内の教員や大学生ボランティア等が自主学習を支援・指導する補習教室 定員/各回50人
 申込方法/各小学校で配布する申込チラシを学校へ提出
 ※申込多数の場合、抽選
 ※市内在住で参加を希望される私立小学校の児童は、教育指導課にお問い合わせください。
 申込締切/6月18日(火)までに各学校に提出
 主催/朝霞市教育委員会



英語・わくわくサマーキャンプ

～積極的なコミュニケーション能力の育成を目指します～
 問/教育指導課 内2435 ☎463-2884

日時・対象/
 7月25日(水)、朝霞第一・二・八小学校の5・6年生
 7月26日(木)、朝霞第五・六・九小学校の5・6年生
 7月30日(日)、朝霞第三・四・七・十小学校の5・6年生
 ※午前の部:5年生、午後の部:6年生
 会場/中央公民館・コミュニティセンター
 費用/20円(保険料) 定員/各回95人
 内容/英語によるコミュニケーション活動
 指導者/朝霞市小学校専任外国人講師(5人)
 申込方法/各小学校で配布する申込チラシを学校へ提出
 ※申込多数の場合、抽選
 ※市内在住で参加を希望される私立小学校の児童は、教育指導課にお問い合わせください。
 申込締切/6月18日(火)までに各学校に提出
 主催/朝霞市教育委員会

園庭開放(いっしょにあそぼう保育園で)

問/子育て支援課 内2646 ☎463-2837

日時/6月13日(木)・28日(金) 午前9時30分～11時(雨天決行)
 会場/各公設保育園(北朝霞保育園分園は除く)
 ※民設民営の保育園では園庭開放は行っていません。
 内容/未就園児のお子さんもお近くの保育園で遊んでいただけるよう、公設保育園(北朝霞保育園分園は除く)の園庭を開放(晴れの日は正午まで)。
 申込方法/事前予約不要。当日直接会場へ
 ※13日(木)は「いっしょにあそぼう保育園で」とし、園内で製作やリズム遊びなども実施
 ※根岸台・宮戸保育園では、13日(木)に家庭児童相談員によるお子さんの性格やことばの遅れなどの相談を実施



朝霞産農産物直売 あさか新鮮野菜市

問/産業振興課 内2242 ☎463-1904

日時/6月6日(木)・20日(木) 午前9時30分ごろ～午後1時
 ※準備ができ次第販売を開始。商品がなくなり次第終了
 会場/朝霞市役所
 内容/地産地消の一環として、朝霞の農家が安全で安心な旬の野菜を直売します。
 主催/朝霞市都市農業推進協議会・朝霞市

朝市

問/産業振興課 内2243 ☎463-1903

日時/7月7日(日) 午前7時～9時
 会場/市役所正面駐車場
 内容/服飾・雑貨、新鮮野菜・果物、お茶などお手ごろな価格で提供しています。
 ※内容は変更になる場合があります。
 主催/朝霞市朝市出店者協議会



催し・講座

費用の記載がないものは原則として無料です

子ども服交換会

会場・**閩**／さくら子育て支援センター ☎469-7065

日時／6月20日(木)～22日(土)

午前10時～正午、午後2時～4時

内容／ご家庭で不用になった子ども用の衣類を交換しませんか。いらなくなったベビー服の処分に困っている方、新しい子ども服の購入をお考えの方等、お気軽にご参加ください。

※交換の必要がない場合は提供のみでもお引き受けします。※詳しくは市ホームページまたはお問い合わせください。

料理教室～学校給食の調理～

会場・**閩**／学校給食課(溝沼学校給食センター) ☎451-0370 ㉚451-0372

日時／7月3日(水)・11日(木) 各日とも午前10時～午後1時

内容／学校給食センター見学および学校給食献立の調理実習

献立／3日(水)…ごはん、^{とうがん}冬瓜の味噌汁、太刀魚の南蛮漬け、クーブイリチー、牛乳
11日(木)…肉うどん、鶏肉の天ぷら、ジャガイモとがんとどきの煮物、牛乳



対象／小・中学校児童生徒の保護者および市民(各回8人)

申込方法／はがき、FAX、溝沼・浜崎・栄町給食センターにある申込書のいずれかに、氏名(ふりがな)・住所・電話番号・第1、第2希望日を記入のうえ、6月17日(月)(必着)までに、〒351-0023 朝霞市大字溝沼1029-8 学校給食課宛てにお申し込みください。※FAXでお申し込みの方は、電話で着信確認をしてください。

持ち物／エプロン・三角巾・筆記用具・スリッパ

参加費／255円(中学校1食分)

小・中学生ロボット講習会

会場・**閩**／埼玉県立新座総合技術高等学校 ☎478-2111

日時／7月13日(土)・14日(日) 午前9時～午後3時(午前9時受付開始)

対象／小学4～6年生・中学生

定員／20人(申込多数の場合抽選) 費用／2,000円

内容／ペットボトルでミニアメリカンフットボールロボットを作ります。

申込方法／往復はがきに住所・氏名・年齢・学校名・学年・電話番号を明記のうえ、6月21日(金)までに〒352-0013 新座市新塚1-3-1 新座総合技術高等学校宛てに郵送

地域支えあいネット講座

「～元気で長生きできる凄^{すご}い方法があった!～」

閩／地域包括支援センターつつじの郷 ☎472-1574

日時／6月19日(水) 午後1時15分開場
午後1時30分開演 午後3時終了予定

会場／弁財市民センター

内容／皆さんにも参加していただけるエクササイズを交えて専門家からの元気で長生きできる方法を聞き、スキルを身につけましょう。

講師／メンタルヘルストレーナー 阿奈 靖雄さん

対象／市民 定員／30人(応募多数の場合は抽選)

申込方法／6月11日(火) 午後5時まで電話で受付

※車での来場はご遠慮ください。

消費生活親子サマースクール

見て学ぼう! 体験しよう!

『みんなに身近な消費生活』

閩・**閩**／地域づくり支援課 ㉚2254 ☎463-2648

㉚463-2294 ㉚tiiki_sien@city.asaka.saitama.jp

日時／7月25日(木) 午前8時30分市役所集合

午後4時解散(予定) ※バスで移動します。

会場／リサイクル・プラザJB(さいたま市北区、彩の国くらしプラザ(川口市))

対象／市内在住小学生とその保護者

内容／缶、ビン、ペットボトルといった飲料容器のリサイクル工程を見学し、消費生活に関する体験型施設で実験も交えた学習を行います。小学4、5年生を対象とした施設ですが、学年問わず参加できます。

定員／40人(申込多数の場合は抽選)

費用／1人100円(傷害保険料)

※参加人数が20人より少ない場合は、1人当たりの傷害保険料が増えることがあります。

持ち物／筆記用具、参加者1人につきアルミ缶2個

服装／運動靴など素足が出ない履物(安全のためサンダル等は不可)

申込方法／6月28日(金)午後5時15分までに電話、FAX、メールまたは地域づくり支援課窓口へ

※FAXまたはメールの場合は、件名を「消費生活親子サマースクール申込」とし、①保護者氏名 ②参加人数保護者〇人、小学生〇人 ③小学生の学年 ④住所 ⑤日中連絡のとれる電話番号を記入してお送りください。※参加の可否はお申し込みの方全員に、7月上旬ごろ通知をお送りします。

※彩の国くらしプラザがある「Skip シティ」にて自由昼食。お弁当持参可。飲食店は混雑が予想されます。



夏休み親子下水道教室

閩・**閩**／埼玉県下水道公社荒川右岸支社 ☎048-466-2400

日時／7月23日(火)・24日(水) 午後1時～4時

会場／新河岸川水循環センター(和光市新倉6-1-1)

内容／施設見学と水質実験

対象／小学生と保護者(各日20組40人)

申込方法／7月1日(月)～12日(金)、午前9時～午後4時に電話で受付 ※先着順・定員になり次第締め切り

精神保健福祉講演会

「あなたも周りも楽になる♪

眠りで気づくこころのサイン」

～快眠生活ははじめましょう～

閩・**閩**／健康づくり課 ☎465-8611 ㉚466-7522

日時／7月12日(金) 午後2時～3時30分(受付 午後1時30分～)

会場／産業文化センター

定員／160人(先着順)

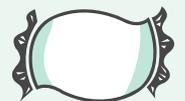
対象／原則として朝霞市在住の方

内容／「はなまるマーケット」などテレビに多数出演されている、睡眠学会認定医の講演です。良い睡眠で、こころも体も元気な毎日にしましょう!

講師／スリープクリニック調布院長 遠藤 拓郎さん

申込方法／6月10日(月)から電話かFAXで受付

※入場無料、手話通訳あり



情報BOX



催し・講座



催し・講座

費用の記載がないものは原則として無料です

へるす☆アップ教室(生活習慣病予防の体験教室) からだスッキリ太極気功 ～手軽に実践!メタボ予防～

【申・問】健康づくり課 ☎465-8611

日時/7月17日(水) 午前10時～正午
 会場/中央公民館・コミュニティセンター
 内容/運動習慣のきっかけづくりに太極気功と家でできるストレッチを体験してみましょう。ゆっくりとした動きなので、初めての方でも簡単にできます。内臓脂肪を減らして、見た目も、体の中からもスッキリしましょう。

講師/恩田 邦彦さん 定員/45人(先着順)
 持ち物/水分、体操のできる服装と靴でお越しください。
 申込方法/6月19日(水)から電話で受付
 協力/生き活きネットワークあさか さらり健康づくり

夏休み消防一日体験学習

【問】朝霞消防署消防活動課 ☎463-0119

日時/7月24日(水) 午前8時30分～午後4時(雨天決行)
 会場/朝霞消防署
 対象/市内に在住、在学の小学4年生
 内容/消防車からの放水、煙からの避難、地震体験、消火器の取り扱い、応急手当、はしご車搭乗等の体験学習
 定員/70人(申込多数の場合は抽選)
 持ち物/昼食、飲み物(水筒)
 申込方法/往復はがきに参加者の住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、緊急連絡先、学校名、クラス名および保護者氏名(押印)、緊急連絡先を記載し、〒351-0023 朝霞市溝沼1-2-27 朝霞消防署消防活動課宛てに郵送
 ※往復はがき1枚につき参加者1人の応募
 申込期間/6月10日(月)～26日(水)(必着)



Classic for Babies

【問】ゆめばれす(市民会館) ☎466-2525

日時/9月28日(土) 午前11時開演(午前10時30分開場)
 会場/ゆめばれす(市民会館)
 入場料/500円(全席指定)

内容/0歳児からの小さなお子さんと一緒にご入場いただける約1時間のクラシックコンサート。おむつ交換や授乳スペースもあります。



チケット発売日/6月29日(土) 午前10時～
 (電話予約は同日午後1時30分～ゆめばれすのみ)
 チケット取扱所/ゆめばれす・産業文化センター・志木ふれあいプラザ(マルイファミリー志木8階:午前10時30分開演)
 主催/(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社

Super Magic Night

【問】ゆめばれす(市民会館) ☎466-2525

日時/8月17日(土) 午後7時開場 午後7時45分開演
 内容/迫力あるマジックを生で見ながら、食事とアルコールなどをお楽しみください。
 出演/JCMA(日本クローズアップマジシャンズ協会) 会員カルロス西尾
 入場料/【全席指定】大人4,000円 小人(中学生まで)2,000円 飲食付き(バイキング形式:食べ放題・飲み放題)
 チケット発売日/6月8日(土) 午前10時～(電話予約は同日午後1時30分～ゆめばれすのみ)
 チケット取扱所/ゆめばれす・産業文化センター
 主催/(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社

エコネットあさか講座

【申・問】エコネットあさか(リサイクルプラザ) ☎486-0222

日時	タイトル・内容	定員	持ってくる物など
6月11日(火) 午前11時～午後3時	「さき織り体験公開講座」 “不用になった布をもう一度ステキな布に織りあげます”	当日会場へ	・材料はこちらで用意します
6月26日(水) 午前10時～正午	「固形石けん作り」 “廃食油で手作り石けんを作ります”	10人	・開かず洗い乾かした500ml牛乳パック ・マスク ・エプロン ・ゴム手袋(軍手でも可)
6月29日(土) 午後1時～3時	七夕飾りと講演 “美しい夜空をながめ、天の川のロマンに触れてみませんか”	40人(小中学生歓迎)	・講師/牛山 俊男さん(環境カウンセラー、自然写真家)
7月8日(月) 午前10時～正午	「傘布リフォーム」 “壊れた傘、使われなくなった傘の布を使ってミニエコバッグを作ります”	5人(乳幼児同伴は受講できません)	・傘布(骨は外し、汚れは洗濯してよく落としてくる) ・チャコ ・はさみ ・まち針20本
7月14日(日) 午前10時～午後3時	「布のリフォーム」 “変身させよう、古い衣類は大切な資源”	10人	・裁縫道具 ・昼食の用意(お弁当) ・タンスに眠っている衣類(作りたい作品に合う生地 の和服・帯・洋服をお持ちください。必要に応じ裏地・接着芯などもご用意ください)

対象/市内在住の18歳以上の方(公開講座を除く)
 申込方法/6月10日(月)午前9時から電話または直接エコネットあさかへ(先着順)。
 ※公開講座の来場者が多い場合は、受付をお断りすることがあります。



普通救命講習 I

問/埼玉県南西部消防本部救急課 ☎478-0899

日時/6月22日(土) 午前9時~正午

会場/志木消防署

内容/成人に必要な救命処置

※AED(自動体外式除細動器)講習を含む。

定員/30人(先着順・定員になりしだい受付終了)

※再講習の方の受講も可能です。

受講資格/市内に在住・在勤・在学(中学生以上)の方

申込方法/6月10日(月)~14日(金) 午前8時30分~午後5時15分、朝霞消防署または浜崎分署へ直接お申し込みください(電話受付不可)。



陸上自衛隊中央音楽隊 チェンバーコンサート

問/産業文化センター ☎487-6222

日時/7月6日(土) 午後1時30分開場 午後2時開演

会場/産業文化センター

内容/金管五重奏、サクソフォン四重奏、クラリネット八重奏

入場/無料(要整理券、6月8日(土)午前9時から配布)

整理券取扱所/産業文化センター、ゆめばれず、総合体育館

主催/朝霞市商工会

陸上自衛隊東部方面音楽隊第59回定期演奏会

問・問/陸上自衛隊東部方面音楽隊

☎460-1711 内3640

日時/6月21日(金) 午後7時開演(午後6時15分開場)

会場/和光市民文化センターサンアゼリア(全席指定)

曲目/ショスタコーヴィチ/交響曲第5番二短調 作品47ほか

申込方法/6月7日(金)【必着】までに往復はがき(1枚につき1人)に住所・氏名・年齢・電話番号・「第59回定期演奏会」と明記のうえ、〒178-8501 東京都練馬区大泉学園町陸上自衛隊東部方面音楽隊演奏会係あてにお申し込みください。

※応募多数の場合は、抽せん

※記載に不備のある往復はがきは、

返信することができない場合があります。

※未就学児童の入場はお断りしています。



危険物取扱者試験

問/朝霞消防署消防課 ☎463-1190

試験日・試験会場/

第2回 7月28日(日)・獨協大学(草加市)

第3回 8月4日(日)・埼玉工業大学(深谷市)

試験の種類/全種類

願書申請期間/(第2・3回共通)

書面申請:6月21日(金)~7月2日(火)(消印有効)

電子申請:6月18日(火)~29日(土)(午後5時まで)

願書提出方法/書面申請は、〒330-0062 さいたま市浦和区仲町2-13-8ほまれ会館2階(助消防試験研究センター埼玉県支部あてに郵送または持参)

電子申請は <http://www.shoubo-shiken.or.jp> から申し込み

※日程・試験会場等は予定であり変更する場合があります。必ず、インターネット等でご確認をお願いします。※試験日程に合わせ、準備講習会が予定されています。消防署で受け付けますが、日程、割当て人数等については、あらかじめご確認ください。

和光南特別支援学校見学会

問/和光南特別支援学校 ☎465-9780

日時/6月11日(火)・20日(木)、7月5日(金)、10月2日(水)、11月1日(金)・28日(木)

申込方法/電話で申し込み

対象学部/小、中、高等部(6月20日(木)は小・中学部、11月28日(木)は高等部のみ)

※9月21日(土)の運動会、11月16日(土)・17日(日)のたけのこ祭(文化祭)は自由に見学できます。

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

起業支援セミナー

問/産業振興課 内2243 ☎463-1903 内467-0770

日時/7月13日(土) 午後1時30分~3時30分

会場/産業文化センター 定員/20人(申込順)

対象/起業の夢を抱いており具体的なプランを考えた方

内容/起業にあたってのチェックポイントを理解・把握し、心構えや開業までのステップをわかりやすく学びます。

講師/中小企業診断士 まつもと ひでのぶ 松本 英伸さん

申込方法/7月5日(金)までに、住所、名前、ふりがな、電話番号を明記のうえ、産業振興課までFAXまたは電話でお申し込みください。

※定員になりしだい締め切り

男女共同参画週間パネル展

~6月23日(日)~29日(土)は男女共同参画週間です!~

問/それいゆぶらざ(女性センター) ☎463-2697

期間/6月24日(月)~28日(金)

会場/市役所1階市民ホール

内容/男女が互いに人権を尊重し、職場や学校、地域や家庭で、性別に関わらず、個性と能力を發揮し合う「男女共同参画」。

男女共同参画社会実現のためには、行政だけでなく、皆さんひとりひとりの日ごろの取り組みが必要です。私たちの周りのパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか?

職場見学付き就職支援セミナー

問/産業振興課 内2243 ☎463-1903

日時/7月9日(火) 午前10時~正午(セミナー)

7月10日(水) 午前9時~正午(職場見学・交流会)

※両日とも参加可能な方に限る。

会場/中央公民館・コミュニティセンター

(職場見学は市内事業所2社にバスで訪問)

対象および内容/「結婚や子育てなどでしばらく職場から離れているけれど、また働きたい」という女性のためのセミナー。グループワークを通じて最初の一步を踏み出す気持ちを高めます。

定員/16人(申込順) 保育/1歳以上の未就学児

申込方法/6月10日(月)午前9時から27日(木)までに電話または産業振興課窓口で受付(ただし、朝霞市民以外の方は17日(月)午前9時から)。

※定員になりしだい締め切り

主催/朝霞市、埼玉県





催し・講座

費用の記載がないものは原則として無料です

体験型！就職支援セミナー

問/産業振興課 ㊟2243 ☎463-1903

非正規社員割合35%超、老齢厚生年金の支給開始年齢引き上げ。時代を生き抜くには？
日時 / 7月23日(火) 午後1時30分～4時30分
会場 / 産業文化センター **定員** / 20人(申込順)
内容 / 再就職に成功した方の事例の紹介、誰にでも簡単にできる自己PR方法の紹介、面接マナー(立ち居振る舞い)など
講師 / 横田 倍美さん(キャリアコンサルタント)
申込方法 / 7月19日(金)までに電話で産業振興課までお申し込みください。 ※定員になりしだい締め切り
 ※参加者にお持ち帰り用の「応募書類(履歴書、職務経歴書、自己紹介状、添え状)の作成方法と事例集」を配布

既卒3年以内の方対象就職面接会

問/埼玉新卒応援ハローワーク ☎048-650-2234
 ハローワーク朝霞 ☎048-463-2233

日時 / 6月11日(火) 午後1時～4時
 受付開始 午後0時10分
会場 / 大宮ソニックシティ地下展示場



対象 / 高校・専門学校・短大・大学・大学院等同学歴の既卒者で卒業後おおむね3年以内の方
持ち物 / 履歴書、自己PR書または職務経歴書を複数枚、ハローワークカード(ハローワーク利用者)。
参加企業 / 既卒者を積極的に採用する企業約80社(予定) 埼玉労働局ホームページ(<http://saitama-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>)へ掲載します。

労働相談・メンタルヘルス相談

相談・予約・問/埼玉県労働相談センター ☎048-830-4522

①解雇や賃金不払いなどの労使間トラブルに関する相談
<電話相談>
日時 / 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時
<面接相談>
日時 / 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時(受付時間) ※相談は午後5時まで
 ②働く人のメンタルヘルス相談
日時 / 毎週水曜日 午後1時30分～3時～
 ※相談時間はおおむね1時間、前日の午前中までに要予約
会場 / 埼玉県庁第2庁舎1階
相談員 / 産業カウンセラー

求人企業合同面接会

問/埼玉県雇用対策協議会 ☎048-647-4185

日時 / 6月11日(火) 午後1時～4時
 受付 正午～午後3時30分
会場 / 大宮ソニックシティ4階市民ホール
対象 / 平成26年3月に専門学校・短大・大学を卒業見込みまたは3年以内の既卒者の方
その他 / 予約不要、入退場自由、履歴書複数枚持参
参加企業 / 埼玉県雇用対策協議会ホームページ(<http://www.kotaiyou-saitama.ne.jp/>)へ掲載します。

巡回聴覚障害者相談

問/埼玉聴覚障害者情報センター ☎048-814-3353 ㊟048-814-3355

日時 / 7月3日(水) 午前10時～正午(巡回相談)
 午後1時～3時(訪問相談)
会場 / 保健センター
対象 / 聴覚に障害のある方または聴覚に障害のある方と関わりのある方
内容 / 相談内容に特に決まりはありません。お子さんのしつけやご近所づきあいのことなど、お気軽にご相談ください。
申込方法 / 事前予約不要。当日直接会場へ
 ※家庭などへの訪問相談をご希望の方は、事前にお問い合わせください。

弁護士による臨時電話法律相談

全国一斉「女性の権利110番」
 問/それいゆばらざ(女性センター) ☎463-2697

日時 / 6月24日(月) 午前10時～午後4時
内容 / 離婚事件、夫婦関係調整事件、女性差別、性犯罪被害などの問題について、弁護士が無償で対処の仕方や正しい法律知識、適切なアドバイスを行う電話相談
相談電話番号 / 048-864-7013
主催 / 日本弁護士会、埼玉弁護士会、埼玉県

わくわくどーむからのご案内

問/わくわくどーむ(健康増進センター) ☎472-6000

《新規開講のアクア系教室のご案内～館内受付クラス～》

教室名	のびやか水中ウーキング	アクアピクスA	ゆったりアクア	アクアファン	水中シェイプアップ
期間	6月11日～毎週火曜日(全8回)	6月5日～毎週水曜日(全8回)	6月7日～毎週金曜日(全8回)		

対象 / 市内に在住または在勤、在学の18歳以上の方(医師から運動を禁止されている方は申し込みできません)。
定員 / 各教室とも35人 **料金** / 各教室とも5,200円 ※時間等の詳細はホームページまたはお問い合わせください。
 ※途中からでも申し込みできます。 ※参加者全員はスポーツ傷害保険に加入(保険料は受講料金内に含む)。

《水中ゴザ渡りのご案内》

日時 / 6月中の日曜日 午後3時～3時30分(終了5分前に締め切り) **対象** / 小学生以下 **料金** / プール入場料のみ
 ※渡りきったら景品をプレゼント! ※締め切りまでの時間内は何度でも参加は可能。
 ※膝上まで水につかる、ゴザに手・膝をつく、転ぶ、ゴザから脱線すると失格。

《週替わり体験レッスン(トレーニングルーム)のご案内》

日時 / 毎週日曜日 午前11時15分～午後0時15分 **対象** / 18歳以上の方 **定員** / 35人 **料金** / 1回500円
内容 / ダンス系、コンディショニング系、キッズレッスン等、週替わりでレッスンを行います。
 ※そのほか、無料レッスンもありますので、お気軽にお問い合わせください。
 ※教室終了後、そのまま施設をご利用いただけます(プール除く)。
 ※募集概要はホームページにも掲載しています! <http://www.wakuwakudome.jp>
主催 / Fun Space 株式会社(指定管理者)

ようこそ！あさかの生涯学習へ

市民人権教育研修会

～みんながしあわせに暮らせるために～

一人ひとりが人権の大切さを学び、差別のない明るい社会の実現を目指して、研修会を行います。この機会に「人権」について考えてみませんか？どなたでもご参加いただけます！

回	日程	内容	講師
1	6月7日(金) 午後2時～4時	・人権絵本の読み聞かせ ・「スクールカースト」とは～なぜ、あのグループは教室を牛耳っているのか～	おはなしくらぶ 蔵田 ひと美さん 東京大学社会科学研究所 学術支援専門職員 鈴木 翔さん
2	6月19日(水) 午後2時～4時	「ハンナのかばん～命を尊ぶ、思いやりのある心を育む～」	NPO法人ホロコースト教育資料センター kokoro 代表 石岡 史子さん
3	6月25日(火) 午後2時～4時	「同和問題について」	埼玉県人権推進課講師 永井 茂さん

※1回目、3回目は講演後に人権教育啓発ビデオ（30分）を視聴します。

会場／中央公民館・コミュニティセンター 参加費／無料

対象／市民 定員／70人 申込方法／当日直接会場へ

主催／朝霞市・朝霞市教育委員会・朝霞市人権教育推進協議会

問／生涯学習課 内2455 463-2920

市民芸能まつり

入場無料

市内で活動しているサークルや個人が一堂に会し、盛大に発表会を行います。お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

日時／7月7日(日) 午前10時～午後4時
(開場は午前9時30分)

会場／ゆめばれす(市民会館)

費用／無料

申込方法／当日直接会場へ

主催／朝霞市・朝霞市教育委員会・朝霞市文化協会

問／生涯学習課 内2455

463-2920



あさかの生涯学習へ

学校開放講座

参加者募集

第1弾!!

学校開放講座は、「開かれた学校」そして「地域と学校を結ぶ場」として、毎年、市内の小・中学校で多くの方々が楽しく学んでいます。指導するのは、それぞれの学校の現役の先生などです！皆さんの応募をお待ちしています。

黒目川自然観察講座

黒目川周辺の野草や野鳥の観察を通して、身近な自然に親しみ、自然を見る目を養う講座です。



回	日程	内容
1	7月20日(土)	夏の野草・野鳥の観察
2	8月31日(土)	初秋の野草・野鳥の観察
3	平成26年1月18日(土)	冬の野草・野鳥の観察

時間／各回とも午前9時～11時

※悪天候等により、やむをえず延期または中止する場合があります。

会場／黒目川周辺(朝霞第三中学校正門付近の黒目川の土手に集合)

対象／自然に興味があり、黒目川の遊歩道や土手を散策できる市内在住・在勤・在学で小学生以上の方 ※小学生は必ず大人と一緒に参加してください。

定員／20人(申込多数の場合は抽選) 費用／1人100円(傷害保険料・3回分)

申込方法

電話、FAX、メールのいずれか。電話以外の場合、タイトルに「学校開放講座参加希望」と明記し、①会場学校名・希望講座名 ②郵便番号・住所(在勤・在学の方は勤務地・学校名も) ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤日中連絡のとれる電話番号 をご記入ください。

※必要事項の記入漏れは、無効になる場合がありますのでご注意ください。

申込期限／6月21日(金)【必着】

申・問／生涯学習課 内2455 463-2920 467-4716

syogaku@city.asaka.saitama.jp

予 告

下記講座は、広報あさか7月号以降に掲載予定です。お楽しみに！

	講座名	学校	予定時期
1	初級パソコン講座	二小	10月
2	初心者のためのパソコン講座	三小	11～12月
3	パソコン教室	四小	11～12月
4	初歩の茶道講座		
5	あなたもできるプロの味(料理講座)	五小	10月
6	ハンドボール教室	六小	10～11月
7	大人の科学講座	七小	10月
8	PC入門年賀状作成講座	八小	11月
9	和太鼓初級講座	十小	10～11月
10	柔道教室	二中	9月
11	バドミントン教室	四中	9月
12	パステル画体験講座	五中	9～10月

朝霞市子ども会連合会キャンプ大会 参加者募集

新しい仲間・キラキラと輝く太陽・まぶしいばかりの緑の木々が君を待っている！

日程／8月23日(金)～25日(日) 2泊3日

会場／埼玉県立名栗げんきプラザ キャンプ場

※交通手段は往復電車です。

内容／テント泊、飯ごう炊飯、ナイトハイク、川遊び、キャンプファイヤー等

対象／市内在住の小学4～6年生

定員／40人（申込多数の場合は、抽選）

参加費／朝霞市子ども会連合会会員8,000円、一般10,000円（交通費・宿泊料等）

申／応募用紙に記入のうえ、**6月19日(水)【必着】**までに生涯学習課へお申し込みください（応募用紙は子ども会で配布されるほか、市役所生涯学習課窓口でも配布します）。

問／朝霞市子ども会連合会事務局 渡邊 **☎462-0094**

主催／朝霞市子ども会連合会



平成25年度

青少年健全育成の集い

市内の各小・中学校の代表者が「夢や希望」「身の回りや人と人とのつながりの中で感動した出来事」などについての意見作文を発表します。

また、子育てについて保護者等による発表も行います。

日時／7月6日(土) 午後1時30分から

会場／中央公民館・コミュニティセンターホール

内容／小・中学生の代表および保護者等による作文発表と市内のサークルによる大正琴の演奏

主催／朝霞市・朝霞市教育委員会・朝霞市青少年育成市民会議

問／生涯学習課 **☎2454** **☎463-2930**

市民企画講座

多文化共生のマレーシアと相互協力 ～複合民族の共存&絵を通じての 友好について～

主催：認定 NPO 法人メイあさかセンター

日時／6月16日(日) 午前10時～正午

会場／中央公民館・コミュニティセンター

講師／①公益社団法人日本マレーシア協会

専務理事 新井 卓さん

②認定 NPO 法人メイあさかセンター

代表理事 尾池 富美子

定員／20人 費用／300円（資料代）

申／電話、FAX、メールのいずれかで下記へ

問／尾池 **☎468-6972** **FAX468-7088**

✉mayasaka@mayasaka.net

GO! GO! 相談員

青少年相談員朝霞市協議会

～6月の事業のお知らせ～

今年も池袋防災館へ行こう！～家族を守るのはキミだ!!～

今年も行きます池袋防災館、継続こそ力なり！もしもの時、君にもできることがあるはず。一緒に探しに行こう！

日時／6月30日(日) 午前9時30分集合

午後4時解散予定

会場／池袋防災館

集合場所／中央公民館 実習室

対象／市内在住の小学生

定員／24人（申込多数の場合は抽選）

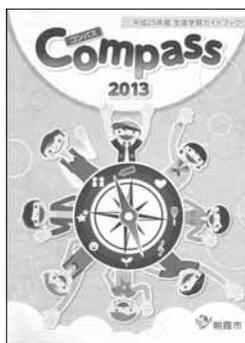
参加費／400円（昼食代・交通費・保険代等）

申／はがきに住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・「防災館へ行こう希望」と記入のうえ、**6月19日(水)【消印有効】**までに〒351-8501 朝霞市本町1-1-1 市役所生涯学習課宛てにお申し込みください。

主催／青少年相談員朝霞市協議会



平成25年度版 生涯学習ガイドブック 「コンパス2013」発行！



皆さんの学習活動に役立つ情報をまとめたガイドブック「コンパス」を発行しました。

公民館で活動しているサークル情報や市主催事業情報など、内容が盛りだくさんです。

市内の各公共施設で配布するほか、市ホームページからダウンロードもできます。

「コンパス2013」の概要版音声訳を生涯学習課、福祉課、各公民館、各図書館に設置しています。お気軽にご利用ください。

内容／CD（デイジー形式）

作成協力／朝霞リーディングサークル

「コンパス2013」は、ピンク色の表紙です！

納豆の蓋で作るミニギャラリー

主催：A.I.S(朝霞地区国際ナショナルソサエティ)

日時／6月21日(金) 午前10時～正午

会場／中央公民館・コミュニティセンター

講師／中村 徳子さん

定員／若干名 費用／無料

持ち物／納豆のふた2個、液状のり、ボールペン

（黒と赤）、ハサミ、水性マーカー（6色くらい）

申／6月14日(金)までに下記へ

問／飯島 **☎090-2201-7896**

インドを旅して～お話とヨガの体験～

主催：あさかパートナー2期会

日時／7月20日(土) 午前10時～11時30分

会場／中央公民館・コミュニティセンター(予定)

講師／あさかパートナー2期会会員 久保 潤一

ヨガインストラクター 久保 幸子さん

定員／なし 費用／無料

申／事前申込不要。当日直接会場へ

問／梶原 **☎461-7526**

公民館の

ひろば

施設名	電話番号	FAX	休館日(6/1~6/30)
中央公民館・コミュニティセンター	465-7272	465-7297	6/3・10・17・24
東朝霞公民館	463-9211	463-9212	6/2・10・16・24・30
西朝霞公民館	462-1411	462-1412	6/2・10・16・24・30
南朝霞公民館	461-0163	461-0291	6/3・9・17・23
北朝霞公民館	473-0558	473-8725	6/2・10・16・24・30
内間木公民館	456-1055	456-1056	6/3・9・17・23

※番号はお間違いないようお願いします。

南朝霞
公民館

いきいき講座「マイナス5歳肌の美活 ～メイク法と肌ケア～」

自分のメイク法自信ありますか？ 明日からあなたもエイジレス美人になろう。

日時／6月21日(金) 午後1時～3時30分

対象／成人 費用／無料 定員／15人

講師／プロメイクアーティスト 関谷 宏美さん

保育／1歳以上の未就学児(定員5人)

申込方法／6月14日(金)午後5時まで電話または南朝霞公民館窓口で受け付けます。



東朝霞
公民館

大人の映画会

井上靖の同名歴史小説を映画化したスケールの大きな歴史大作。ぜひ友人・知人の方とお誘い合わせのうえ、お越しください。

日時／6月23日(日) 午後1時～4時(予定)

対象／どなたでも 費用／無料

作品／「天平の鷹」152分(1980年作品)

出演／中村嘉律雄、田村高廣、浜田光男

申込方法／当日直接会場へ



中央
公民館

プラネタリウム夏番組「ポンちゃん&ミッチャン ハワイへ行く～宇宙の謎にせまる～」

遠く離れた南の島は、宇宙を知るにはもってこい!? 星座、星雲、星団。色んな星の謎を解き明かそう!!

日時／6月23日(日)～9月15日(日)の毎週日曜日

午前11時、午後1時30分、3時の3回放映

対象／どなたでも 定員／各回90人

観覧料／子ども(中学生以下)100円、大人(高校生以上)200円 ※小銭をご用意ください。

※朝霞市に在住・在勤(在学・在園)以外の方は、5割増(子ども150円、大人300円)となります。

受付／当日、放映開始時間15分前から3階プラネタリウム入口前で受け付けます。

北朝霞
公民館

教養講座「ポディーバランス～ストレッチ で腰痛・肩こり・冷え性改善～」

関節を正しく使うと改善効果が期待できます。普段の生活に取り入れていつまでも若々しく。

日時／6月26日(水) 午前10時～正午

対象／どなたでも 定員／15人 費用／50円(保険料)

講師／エアロピクスインストラクター 石渡 美弥子さん

保育／1歳以上の未就学児(定員6人)

申込方法／6月17日(月)午後1時まで電話または北朝霞公民館窓口で受け付けます。

その他／動きやすい服装でお越しください。

南朝霞
公民館

生活教養講座 「水墨画と書を楽しむ会」

水墨画と書を一枚の和紙に描きオリジナルの作品を作りませんか？ 今回は「ひまわり」の絵に挑戦します！

日時／6月26日(水)・7月3日(水)(全2回)
午後1時30分～3時30分

対象／どなたでも ※全日程参加できる方

講師／大川 玲子さん、梅田 紅雨さん

持ち物／書道用具(お持ちの方)

定員／10人 費用／1,000円(材料費)

申込方法／6月18日(火)正午まで電話または南朝霞公民館窓口で受け付けます。



東朝霞
公民館

生活教養講座 「おもしろ☆びっくり電卓講座」

たかが電卓、されど電卓。生活の中の身近な数を計算すると、あらびっくり。驚きの発見で脳を活性化します。

日時／6月29日(土) 午後1時30分～3時

対象／どなたでも 定員／20人 費用／無料

講師／彩講会登録講師 須永 昇さん

持ち物／電卓(8桁以上)、筆記用具

申込方法／6月22日(土)午後4時まで電話または東朝霞公民館窓口で受け付けます。



東朝霞
公民館

生活教養講座 「夏だ！ゆかたを着よう」

今年の夏は浴衣でおでかけを！ 夏休みなので、お子さんと一緒にの参加もお待ちしています。

日時／7月23日(火) 午前10時～正午

対象／どなたでも(女性) ※お子さんは小学3年生以上

定員／20人 費用／無料

講師／ボランティアバンク登録講師 藤田 良子さん

持ち物／浴衣、ひも3～4本、下着、伊達じめ、半幅帯、帯板

申込方法／7月10日(水)午後3時まで電話または東朝霞公民館窓口で受け付けます。

内間木
公民館

コミュニケーション講座「地元の野菜 でヘルシークッキング」

目からうろこのヘルシークッキングに挑戦！ スコッチミントマト&ブロッコリー、ぶっかけうどんを作ります。

日時／7月9日(火) 午前10時～正午

対象／成人 定員／20人 費用／500円(材料費)

講師／かふえぎやらりー&陶芸工房 八右衛門 小寺 美代子さん

保育／1歳以上の未就学児(定員5人)

申込方法／6月27日(月)午後3時まで電話または内間木公民館窓口で受け付けます。

北朝霞公民館

教養講座「バラのポーチ作り」

かばんの中で迷子になりがちな小物を入れるポーチを作ります。キットになっているからすぐに縫い始められます。

日時／7月9日(火) 午後1時～3時30分 対象／成人女性 定員／12人 費用／500円(材料費・保険料)

講師／日本手芸普及協会認定講師 池上 三枝子さん 保育／1歳以上の未就学児(定員5人)

申込方法／6月28日(金)午後1時まで電話または北朝霞公民館窓口で受け付けます。

※申込多数の場合は、市内在住者優先のうえ抽選します。

※申込結果は、はがきまたは封書でお知らせします。 ※費用は原則当日集金します。

初めてに挑戦！小学生スポーツ教室

普段できないスポーツを夏休み期間中に体験してみよう！

主催／朝霞市教育委員会

下記①②とも **会**／総合体育館 **対**／小学4～6年生
定／30人（申込多数の場合は抽選） **参**／500円（保険料等）
締／7月10日(水) **他**／持ち物など詳細は後日お知らせします。
申／①参加希望の教室名 ②氏名（フリガナ）③住所 ④電話番号 ⑤生年月日 ⑥性別を明記のうえ、はがき、電話、FAX、メールまたはスポーツ課窓口へ **問**／スポーツ課

①**なぎなた教室** 弁慶が持っていたことでも知られている『なぎなた』を体験してみませんか。

日／7月22日(月)・23日(火)・24日(水)
全3回 午前9時～正午

②**ミニテニス教室** 好評の『ミニテニス』に参加してみませんか。

日／8月20日(火)・21日(水)・22日(木)
全3回 午前9時～正午



第58回市民総合体育大会 第13回琉球古武術演武大会

棒・刀・ヌンチャク等の武器を用いた沖縄の総合武術大会です。小学生から壮年までの拳士が参加します。

お気軽にご見学ください。

主催／朝霞市体育協会琉球古武術部

日／6月30日(日) 午後1時～

会／朝霞第三中学校柔道場

問／鈴木 ☎090-8685-8750



緑の山野にたたずむ石仏に 古代の歴史を偲ぶ散策コース（9km）

主催／朝霞市歩こう会

日・集／6月23日(日) 午前7時40分志木駅下りホーム後方（雨天決行）
行程／志木駅→小川町駅（乗り換え）→寄居駅（下車）→桜沢大正池→鐘撞堂山→円良田湖→五百羅漢→波久礼駅 **対**／小学生以上（小学生は保護者同伴）
参／300円（保険料等）

締／6月14日(金) **持**／弁当・水筒・雨具等

申／はがきにコース名・参加者全員の住所・氏名・電話番号を記入のうえ、スポーツ課へ。参加決定の通知はいたしません。当日は直接集合場所へ。

問／鈴木 ☎473-2537

平成25年度市民体育振興奨励補助金

市ではスポーツの振興を図るため、県大会以上の大会に参加する方に対し、その経費の一部を補助します。

補助対象者／市内在住・在勤・在学の選手、監督、コーチおよびマネージャー **補助対象大会**／会場が朝霞市以外で予選または選考を経て、朝霞市、埼玉県または国の代表として出場する大会 ※年度内に開催された大会に限る。

申請方法／「市民体育振興奨励補助金交付申請書」に必要事項を記入、押印のうえ、領収書（市指定様式）および次の書類のうち、該当するものを添付してスポーツ課へ提出してください。

- 本大会の開催要項 ●予選大会の開催要項
- 本大会の組み合わせ表 ●予選の経過を示す組み合わせ表 ●本大会参加の推薦状または参加決定通知

※できるだけ、大会前に申請してください。
 ※交付決定された大会が終了した日から30日以内に、「市民体育振興奨励補助金大会結果報告書」を提出してください。

補助金額／下表参照

大会区分による金額（1人当たり）

大会区分	金額
県大会 （中・高・大学生は除く）	1,000円
関東大会 （東日本含む）	5,000円
全国大会	8,000円
国際大会	15,000円

交付決定／書類審査後、交付の可否について決定通知を送付します。交付は、市役所で行います。
問／スポーツ課

中央公園陸上競技場個人無料開放

中央公園陸上競技場を下記の曜日について、個人利用に限り無料開放していますのでご利用ください。

曜日	時間
毎週火曜日	午後5時～9時
第2・第4土曜日	午前9時～午後9時

※時間帯により種目が設定されています。市ホームページ等で確認してください。

スポーツ安全保険

対／スポーツや文化活動などを行う5人以上の団体

掛金／中学生以下 800円・1,450円・11,000円
 高校生以上 800円～11,000円

内容／傷害保険、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険
 ※加入区分により補償金額は異なります。

保険期間／4月1日(月)～平成26年3月31日(月)の1年間

申／加入依頼書はスポーツ課、総合体育館にあります。料金を郵便局窓口で払込後、払込受付証明書を貼付した加入依頼書を埼玉県支部へ郵送

問／(公財)スポーツ安全協会埼玉県支部 ☎048-779-9580

体育施設臨時休館日（6月1日～7月31日）

総合体育館 6月19日(水)
武道館 6月10日(月)、7月8日(月)
滝の根テニスコート 6月3日(月)・17日(月)
 7月1日(月)～5日(金)・16日(火)

スポーツ課 〒351-8501 本町1-1-1 **内**2462
 ☎463-2403(直) **フ**467-4716
 ✉sports@city.asaka.saitama.jp
総合体育館 〒351-0016 青葉台1-8-1
 ☎465-9811 **フ**464-2429

日日時 **会**会場 **集**集合場所 **対**対象 **参**参加費 **締**締切
持持ち物 **申**申込 **問**問合せ **内**内線 **他**その他

あさかの生涯学習へ

博物館へ行こう！

朝霞市博物館 〒351-0007 岡2-7-22 ☎469-2285
文化財課文化財保護係 同上(博物館内) ☎463-2927
埋蔵文化財センター 〒351-0033 大字浜崎231-2 ☎486-2244
 共通℡468-0079

6月21日(金)～28日(金) 博物館館内くん蒸による臨時休館のお知らせ

博物館では、年1回館内くん蒸を行っています。これは、収蔵庫を中心に館内を消毒し、大切な資料に虫などがつかないようにするためのものです。

期間中、博物館は臨時休館となりご不便をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。

※文化財保護係の業務(埋蔵文化財包蔵地確認など)は、埋蔵文化財センターで行います。
 (くん蒸期間内、埋蔵文化財センターは6月24日(月)のみお休みです)

重要文化財 旧高橋家住宅からのお知らせ

じゃがいも掘りをしよう！

ボランティアの皆さんと旧高橋家住宅の畑で育てたじゃがいもを掘って試食しましょう(雨天時は試食のみとなります)。



日時／7月13日(土) 午前10時～11時30分
 会場／旧高橋家住宅
 対象：定員／どなたでも：30組(1組3人まで)
 ※応募多数の場合抽選
 申込方法／往復はがきに、参加希望者全員分の住所、氏名、年齢(学年)、電話番号、「じゃがいも掘り希望」と記入し、6月25日(火)【必着】で文化財課宛てにお申し込みください。

七夕

～おり姫とひこ星に願いをかけよう！～

旧高橋家住宅に大きな七夕の笹飾りが出現！飾り付けをしたり、願い事を書いた短冊を吊るしており姫とひこ星に願いをかけよう！



期間／6月20日(休)～7月10日(休)
 会場／旧高橋家住宅
 対象：定員／どなたでもご自由に参加できます
 ※6月30日(日)午前10時から、希望の方に七夕飾りのためのミニ竹を差し上げます(限定20本)。

旧高橋家住宅ガイドツアー

「じゃがいも掘りをしよう！」終了後に旧高橋家住宅をご案内するガイドツアーを行います。予約不要。お気軽にご参加ください。

開園時間 午前9時～午後4時30分
休園日 第4金曜日を除き博物館の休館日に準じます。
 〒351-0005 朝霞市根岸台2-15-10
 (根岸台市民センター隣) ☎462-7067
 問／文化財課 ☎463-2927

歴史講座 朝霞人物伝～中世編～

朝霞市の歴史に名を残す人物について、その事績や朝霞とのかかわりについて学習します。

プログラム

回	日程	内容	講師
1	6月29日(土)	小栗判官伝説—愛馬鬼鹿毛が駆ける—	東海大学 教授 志水 義夫さん
2	7月6日(土)	太田道灌—実像と伝承を考える—	駿河台大学 教授 黒田 基樹さん
3	7月13日(土)	道興の旅—『廻国雑記』の世界—	昭和学院短期大学 教授 佐藤 智広さん

時間／午後2時～3時30分
 会場／博物館 講座室 対象：定員／一般：40人
 申込方法／要事前予約。電話または博物館窓口で受け付け。
 連続受講の方を優先とし、空きがあれば単回受講も可能です(単回受講は各回1週間前から受け付けます)。

博物館体験教室 糸車で糸を紡ごう

綿の実から種を取って、糸車を回して綿から糸を紡いでみよう！綿から糸がどうやってできるかよくわかるよ。

日時／7月7日(日) 午後 ①1時30分～
 ②2時15分～ ③3時～
 ※各回30分間程度

会場／博物館 講座室
 講師／染織サークルあかねの皆さん
 対象：定員／どなたでも：各回4組



*小学生以上は子どものみでの参加可。
 申込方法／6月16日(日)まで、電話または博物館窓口で受付。
 申込多数の場合は抽選。結果は全員に締切後1週間以内に電話します。

博物館・埋蔵文化財センター お休みカレンダー

開館時間 午前9時～午後5時
休館日 月曜日・第4金曜日(祝日にあたる時は開館)、祝日の翌日(土・日曜日にあたる時は開館)、12月27日～1月4日
 ※第4金曜日は、文化財保護係の窓口は受け付けています。
 ※埋蔵文化財センターの開所時間・休所日は博物館の開館時間・休館日に準じます(臨時の開館・休館は除く)。

6月 21～28日は館内くん蒸のため博物館は臨時休館。期間内埋蔵文化財センターは24日(月)のみお休みです。 7月 26日(金)は臨時開館

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
30													

みんなの図書館

☆所蔵雑誌のスポンサーを募集しています！詳しくは図書館へお問い合わせください。

※今月の新着図書の紹介は、お休みさせていただきます。

なお、図書館ホームページで毎週新刊案内を更新していますので、そちらでご確認をお願いします。

第11回 らいふらりコンサート **入場無料**

今年のテーマは、♪アニメ♪ です!! お楽しみください。

日時／6月9日(日) 午後1時～4時30分

会場／朝霞市立図書館(本館) 視聴覚室

内容／

- ① 夢の音会 カトレア(大正琴) 午後1時05分ごろ～
＜曲目＞・宇宙戦艦ヤマト ・アンパンマンのマーチ ほか
- ② かぜのね(オカリナ) 午後1時25分ごろ～
＜曲目＞・タタラのうた～ものけ姫
・明日があるさ ほか
- ③ 朝霞マンドリンアンサンブル(マンドリン) 午後1時50分ごろ～
＜曲目＞・アンパンマンのマーチ
・宮崎アニメの音楽(もののけ姫 ほか) ほか

- ④ i Labbri(アカペラ) 午後2時15分ごろ～
＜曲目＞・ルパン三世 ・星に願いを ほか
- ⑤ お箏の会 ゆうか(箏) 午後2時50分ごろ～
＜曲目＞・ドラえもん歌 ・つみ草 ほか
- ⑥ コスモス(フルート&ギター) 午後3時10分ごろ～
＜曲目＞・メヌエット ・星に願いを ほか
- ⑦ プリランテ・デ・ラ・ギター(クラシックギター) 午後3時35分ごろ～
＜曲目＞・コーヒールンバ
・3つのソナチネより ロンド ほか
- ⑧ クレッシェンド(ヴォーカルアンサンブル) 午後4時ごろ～
＜曲目＞・サザエさん一家 ・ずいずいずっころばし ほか

主催／らいふらりコンサート実行委員会

共催／朝霞市立図書館

第27回 図書館まつり

テーマ
「家族で再発見・
楽しもう図書館」

☆入場無料です。
ぜひご来館ください。

日時／6月22日(土) 午前10時～午後6時
23日(日) 午前10時～午後5時

オープニングセレモニー／
22日(土) 午前10時～
展示・集会室

会場／朝霞市立図書館(本館)

【催し物】22日(土)

視聴覚室	10:30～11:30	子ども映画会「日本むかしばなし」	朝霞市立図書館
	13:00～14:00	チリモン(チリメンジャコモンスター)をさがそう!	新座楽しい科学の会
	14:30～16:30	映画「風の谷のナウシカ」	あさか・九条の会
駐車場	10:30～16:00	子どもの本リサイクルと読み聞かせ(除籍した児童書の無料配布) ※雨天中止・持ち帰りの袋はご持参ください。	朝霞市立図書館
	中庭	11:00～	「なかよしかふえ 2day shop」(売切れしだい終了)

23日(日)

視聴覚室	10:30～11:10	人形劇「おおかみと子ぶたくんたち」	人形劇サークルたんぼぼ
	13:00～13:30	「おはなしから飛びだした! パネルシアターを楽しもう」	メリーママ
	14:30～15:20	「大道芸」	高橋 徹(クラウトタッチ)さん
おはなし室	13:45～14:30	たのしい絵本のよみかかせ。みんな、あつまれー! 外国の絵本のよみかかせをします(朗読)。	おはなしくらぶ 朝霞市図書館友の会
	中庭	11:00～	「なかよしかふえ 2day shop」(売切れしだい終了)

【展 示】展示・集会室 22日(土) 午前10時～午後6時 23日(日) 午前10時～午後5時

「きて・みて・あそんで!」	布絵本ひよこの会
「日本国憲法」	あさか・九条の会
障がい児放課後クラブ「なかよし」、地域のみんなが参加できる余暇活動「なかよしばら ず」、障害のある子もいない子も一緒に遊んで交流するおもちゃ図書館「なかよしばあく」、 障害者の社会参加の場づくり「なかよしかふえ」の活動報告	NPO法人なかよしねっと
「ことばの海へ歩きます」(俳句・詩の紹介)	松本東子

♪としゃかんの催し物♪

行事等	月日	内 容	時 間	場所
うさみみタイム (幼児・児童 向け)	6/6(木)	まんが日本昔ばなし 河童の雨ごい/イワナの怪 25分	午後 3時30分～	視聴 覚室
	6/13(木)	ひとまねごさる ひとまねごさるときいろい ぼうし ほか1話 30分		
	6/20(木)	はらぺこあおむし 33分		
	6/27(木)	まんが日本昔ばなし おいてけ堀/河童のくれた妙薬 25分		
松の木読書会*	6/14(金)	『テルちゃん』 玄侑宗久/著	午前10時～ 正午	和室
おはなしパピペポ (小学生向け)*	6/8(土)	絵本の読み聞かせ、素ばな し等	午前11時～ 11時30分	お話 室
おはなしくらぶ (乳幼児向け)*	6/24(月)	絵本の読み聞かせ	午前11時30分～ 正午	視聴 覚室

*印は自主サークルによる活動および催しです。

6・7月の図書館のお休み

●本館の休館日(第2火曜日、第4金曜日)
6月/11日(火)、21日(金) 7月/9日(火)、26日(金)
●分館の休館日(第2水曜日、第4木曜日)
6月/12日(水)、27日(木) 7月/10日(水)、25日(木)

●本館・分館の開館時間
午前9時30分～午後7時
(土・日曜日、祝日は午後
6時まで)

シネマライブラリー

入場無料

日時／7月7日(日) 午後2時～(135分)

会場／図書館(本館) 視聴覚室

作品／利休(1989年作品) 監督／勅使河原 宏

出演／三國連太郎、山崎努、三田佳子、松本幸四郎ほか

北朝霞分館・夏休み企画!

夏休み えんじょいきっず

図書館の仕事は、どんなかな、本の貸し出し、返却、図書館の仕事を体験してみよう。機械を使って作業をするよ。

日時／8月14日(水) 午前10時～11時45分
午前9時45分受付開始

会場／図書館北朝霞分館 費用／無料

定員／市内在住の小学3～6年生 24人
(申込多数の場合は抽選)

申込方法／はがきに、住所・氏名(ふりがな)・学年・電話番号・「えんじょいきっず参加希望」と記入のうえ、図書館北朝霞分館宛てにお申し込みください【6月30日(日)必着】。

問／北朝霞分館

この数年間は猛暑が続き、熱中症という病気がマスコミに頻繁に取り上げられました。梅雨から初秋まで厳しい暑さが長く続き、埼玉県内ではこの3年間の6月から9月までの間に救急車で病院に搬送された患者さんは毎年約3000〜3800人に及び、その半数がお年寄りと子供たちでした。

①熱中症とは

気温・湿度が高い時に体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇・倦怠感・めまい・意識障害などが出現する病気です。炎天下での作業や運動をしている時はもちろんですが、暑さに体が慣れていない梅雨時や高温多湿の環境下での就寝中や室内にいる時も注意が必要です。また風邪などの体調不良時・寝不足や朝食を抜いた時などは、それほど気温が高くなくても熱中症をおこしやすくなります。

②熱中症の症状

めまい・立ちくらみ・大量の発汗などの軽い症状から頭痛・たさ・吐き気・脱力感といった中等度の症状、まっすぐ歩けない・けいれん・意識がないといった重症状が出現します。成人や若者は炎天下での作業中やスポーツ活動の時に起こりやすく、小さい子供

は体温調節機能が未熟で外出中には地面からの照り返しにさらされるため熱中症になりやすく注意が必要です。また高齢者は、汗をかきにくく温度に対する感覚が弱くなるために室内でも熱中症になることがあります。

③対処方法

熱中症を疑った時には、まず意識の確認を行います。意識がない・けいれんをおこしている時はすぐに救急車を要請し、身体を冷やすなどの処置を行います。意識がある場合には涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ安静に寝かしエアコン・扇風機・氷枕などで身体を冷やします。水分と塩分の補給を行います。自力で摂取ができない場合には医療機関を受診します。また水分の補給をしても症状が改善しない時も医療機関を受診してください。

④熱中症にならないために

暑い日には外出を控え、外出時には服装を工夫し帽子をかかると日傘をさすなど強い日差しを避けるようにします。室内でも油断せずエアコンや扇風機を使い室温が28℃を超えないようにしましょう。汗をかいている時はのどの渇きを感じなくても水分をこまめに補給するようにします。炎天下での労働やスポーツは活動時間を短くし

わたしたちの健康

計画的に休憩をとり、スポーツドリンクや塩分の補給を行います。体調不良時に周りに気軽に相談できる雰囲気を作っておきましょう。子供は遊びに夢中になり突然具合が悪くなる場合が多く、子供を十分に観察し顔が赤く汗をかいている時には休息させ水をこまめに飲ませてください。高齢者はのどの渇きを感じにくい傾向があるので、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を行うようにします。運動開始前や就寝前にもコップ一杯の水を飲みましょう。

⑤まとめ

スポーツや労働などで大量の汗をかいている時は水分だけでなく塩分の補給も必要なのでスポーツドリンクや塩飴などを利用しましょう。室内であまり汗をかいていない時は水やお茶の摂取で構いません。糖尿病や心臓病などの持病がある方はスポーツドリンクや塩飴の塩分・糖分の摂りすぎにより病気が悪化する事もあるのでかかりつけ医に相談してください。熱中症は重症化し死亡に至ることもあります。適切な対処法を理解していれば予防・救命できる病気です。自分の体調管理をしっかりと周囲の人たちにも気を配ってこれからの暑い季節を健康に過ごしましょう。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	☎(048)	場所	施設名	科目	☎(048)
2	新座	志木小児科・アレルギー科クリニック	小・アレ	481-1064	和光	富澤整形外科・内科	整外・リウ・泌・内・消内・リハ	468-3456
		阿部産婦人科医院阿部レディースクリニック	産・婦・内	465-8118	新座	志木南口クリニック	内・外・小・消内・整外・肛・リハ	485-6788
6	16	志木	西川医院	内・消内・外	朝霞	福島眼科	眼	469-1006
	23	新座	片山診療所	小・皮・内	和光	勝海外科	外・消内・整外・皮・内・呼内	464-2685
	30	朝霞	所医院	糖内・内・小	新座	かきの木整形外科医院	整外	471-8800



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。

※6月の休日歯科応急診療所

実施日 6月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)
受付時間 午前9時～11時30分
場所 新座市休日歯科応急診療所(新座市保健センター)
診察料 健康保険法の規定料金(保険証を必ずお持ちください)
問い合わせ ☎048-481-2211

※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123
※小児救急電話相談
●#8000(携帯電話からも相談可能)

☆今月の主な保健衛生週間行事予定
4～10日は「歯と口の健康週間」です!



乳幼児と保護者の方へ

※費用について、特に記載しているもの以外は無料です。

内容	日時・会場	対象	その他														
離乳食実習	7月18日(木)・午後1時30分～3時30分 保健センター	H25年2月生の第1子のお子さんとその保護者	定員/36組(先着順) ☎/電話で6月20日(木)から予約受付開始														
母と子のつどい	7月24日(木)・午後1時30分～3時30分 保健センター	H25年5月生 定員/30組(先着順)	内容/赤ちゃんと育児について、お母さん同士の交流など ☎/電話で6月13日(木)から予約受付開始														
ぴーなっつ	6月24日(月)、7月24日(水) 午前10時30分～11時30分 保健センター	0～3歳頃の多胎児とその保護者、多胎児を妊娠中の妊婦	内容/参加者同士の交流、手遊び等 ☎/健康づくり課(電話で要予約)														
ひまわり教室	6月28日(金)、7月26日(金) 午前10時～11時30分 保健センター	心身の発達に心配のあるお子さんとその保護者	内容/楽しく体を動かしながら発達を促す教室です ☎/健康づくり課(電話で要予約) ※詳しくは健康づくり課へお問い合わせください。														
マタニティ教室 ※7月コースは、すでに受付を行っています。	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>程</th> <th>定員</th> <th>対象(初妊婦)</th> <th>実施時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7月 (2日コース)</td> <td>1回目:11日(木) 2回目:20日(出)</td> <td>36人</td> <td>H25年10～12月 出産予定</td> <td>1回目:午後1時～4時 2回目:午前10時～午後4時</td> </tr> <tr> <td>8月 (1日コース)</td> <td>10日(出)</td> <td>36人</td> <td>H25年11月～ H26年1月 出産予定</td> <td>午前10時～午後4時</td> </tr> </tbody> </table>	日	程	定員	対象(初妊婦)	実施時間	7月 (2日コース)	1回目:11日(木) 2回目:20日(出)	36人	H25年10～12月 出産予定	1回目:午後1時～4時 2回目:午前10時～午後4時	8月 (1日コース)	10日(出)	36人	H25年11月～ H26年1月 出産予定	午前10時～午後4時	☎/電話で6月13日(木)から予約受付開始 会場/保健センター ※詳細は健康カレンダーをご覧ください。 不明な点は健康づくり課へお問い合わせください。
日	程	定員	対象(初妊婦)	実施時間													
7月 (2日コース)	1回目:11日(木) 2回目:20日(出)	36人	H25年10～12月 出産予定	1回目:午後1時～4時 2回目:午前10時～午後4時													
8月 (1日コース)	10日(出)	36人	H25年11月～ H26年1月 出産予定	午前10時～午後4時													
予防接種 乳幼児健康診査	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">BCG等予防接種</th> <th colspan="4">7月の乳幼児健診</th> </tr> <tr> <th>4か月児健診</th> <th>10か月児健診</th> <th>1歳6か月児健診</th> <th>3歳児健診</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>H25年4月生まれ</td> <td>H25年3月生まれ</td> <td>H24年9月生まれ</td> <td>H23年12月生まれ</td> <td>H22年3月生まれ</td> </tr> </tbody> </table> <p>6月上旬発送予定。通知が届かない場合はご連絡ください。</p>	BCG等予防接種	7月の乳幼児健診				4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診	H25年4月生まれ	H25年3月生まれ	H24年9月生まれ	H23年12月生まれ	H22年3月生まれ	※左記のとおり個別通知をしますので、詳細は通知をご覧ください。	
BCG等予防接種	7月の乳幼児健診																
	4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診													
H25年4月生まれ	H25年3月生まれ	H24年9月生まれ	H23年12月生まれ	H22年3月生まれ													



成人の方へ

内容	日時・会場	対象	その他
成人歯科健診	7月4日(木) 午前9時～午後3時 保健センター	16歳以上の市民 定員/1日120人 (午前:60人、午後:60人)	内容/歯と歯ぐきの健診およびブラッシング指導 ☎/健康づくり課(電話で6月7日(金)から受付開始)

7月から、B型・C型肝炎ウイルス検診が始まります(協定医療機関で実施)

市では、肝炎による健康障害を回避し、症状を軽減し、進行を遅延させることを目的として、医療機関と協定してB型・C型肝炎ウイルス検診を実施します。B型・C型肝炎ウイルスに感染すると、慢性の肝臓病を引き起こす原因となります。肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査で判断します。まだ受診されたことがない方は、この機会に受診してみませんか?

- ★実施期間 7月1日(月)～12月31日(火)
- ★対象 ①昭和48年4月1日から昭和49年3月31日までに生まれた市民の方(節目の方)
②昭和48年3月31日までに生まれた方(40歳以上の市民の方)
※過去にこの検診を受けたことのない市民の方が対象です。
- ★検診内容 問診、血液検査(B型肝炎ウイルス検診のみの受診はできません)
- ★申込方法 直接、市協定医療機関へお申し込みください。
(市協定医療機関一覧は、健康カレンダーおよび市ホームページをご覧ください)
※志木市、和光市、新座市の協定医療機関でも受けられます。
(詳しくは、健康づくり課(保健センター内)へお問い合わせください)

食中毒に気をつけましょう!

夏季は食中毒が多く発生する時期です。肉類を生や加熱不足で食べることによるカンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が多発しています。肉やレバーを食べるときには次の点に注意しましょう。

【ポイント】

- 1 レバーなどの内臓や食肉を調理するときは、しっかり加熱(75℃で1分間以上)して食べましょう。表面が焼けていても、内部が生であることがあります。
- 2 食肉は、購入から調理までの間、細菌が増殖しないように低温保存(10℃以下)しましょう。
- 3 焼肉やバーベキューをするときは、生肉を扱った箸やトングで、焼きあがった肉やサラダを食べないようにしましょう。
- 4 野菜、果物、調理済みの食品は、生肉やその肉汁と接触ないようにしましょう。
- 5 肉の調理に使用した包丁やまな板などの器具類は、そのつど、洗浄消毒しましょう。
- 6 調理前や生肉に触った後、トイレの後、手指の洗浄消毒をしましょう。

☎/朝霞保健所 ☎461-0468

集団健(検)診の申し込み(7月分)が始まります(保健センターで実施)

健(検)診名	日程	受付時間	対象	定員	費用	健(検)診内容	申込期間
30代のヘルスチェック	7月29日(月)	午前9時～正午	30代男女	120人	無料	問診、血圧測定、血液検査、尿検査、身体計測、内科診察	6月25日(火)～7月9日(火) ※郵送でのお申し込みの場合は必着をお願いします。
集団乳がん検診	7月28日(日) 29日(月) 30日(火)	午前9時～11時 午後1時～3時	30歳以上女性	160人	500円 (30代、50歳以上) 700円 (40代)	問診、視触診、乳房レントゲン検査(マンモグラフィ)	
集団子宮頸がん検診			20歳以上女性		400円	問診、視診、内診、細胞診	

※30代のヘルスチェック、集団乳がん検診、集団子宮頸がん検診は、同日での受診が可能です。保育はありませんが、お子様連れでも受診できます。

はがき記入例

<p style="text-align: center; margin: 0;">表</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">351-0011</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">朝霞市保健センター 集団検診係宛て</p> </div>	<p style="text-align: center; margin: 0;">裏</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> <p style="margin: 0;">①集団乳がん検診 集団子宮頸がん検診 第1希望 ②6月29日(出) ③午後 第2希望 ②6月30日(日) ③午前 ④朝霞市本町1-1-1 ⑤朝霞 花子 ⑥アサカ ハナコ ⑦52歳 ⑧昭和36年6月15日生 ⑨048-465-0011</p> </div>
---	---

申込方法／はがき・メールフォームまたは保健センター窓口でお申し込みください。

【はがきの場合】※左記「はがき記入例」を参考にご記入ください。
 ※希望時間は午前、午後、何時でも良いのいずれかの時間帯でお申し込みください。
 ※③を30分間隔で時間を区切ってご案内します。申込多数の場合は抽選です。
 ※抽選結果は、当落にかかわらず通知にてご連絡します(通知は検診日の1週間前ぐらいに発送します)。

【メールフォームの場合】市ホームページの「集団検診(成人歯科健康診査・30代のヘルスチェック・集団乳がん検診・子宮頸がん検診)の申込方法」をご覧ください。

◆以下に該当する方は受診できません
(以下に該当しない方でも受診できない場合があります)

<ul style="list-style-type: none"> ○乳がん検診を受診される方 ・妊娠中または妊娠の可能性のある方 ・授乳中の方 ・豊胸手術をされている方 ・ペースメーカーを着用している方 	<ul style="list-style-type: none"> ○子宮がん検診を受診される方 ・妊娠中または妊娠の可能性のある方 ・生理中の方 <p>※出血が終わってから3日経過していない方は問診の結果受診できない場合があります。</p>
--	---

☎ 090-2224-4494 ✉ info@ryumijuku.com

ハイビスカス朝霞(フラダンス)

日時/毎週火曜日 午後1時～3時 会場/中央公民館・コミュニティセンター
 入会金/1,000円 会費/月2,500円(別途テープ代500円) 対象/女性
 その他/初心者～、無料体験あり 関/無木 ☎090-5998-1754(午前中)

着付 お福さん

日時/毎週火曜日 午後1時～4時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター
 入会金/1,000円 会費/月300円(別途1回750円) その他/初心者大歓迎 関/天竹 ☎466-6338

木曜会(武道サークル)

日時/毎週木曜日 午前9時～11時 会場/武道館 会費/月2,000円 その他/男女年齢問わずに、誰にでもできる健康武道です。体験、見学大歓迎です。
 関・関/鈴木 ☎090-8685-8750

パッチワーク

日時/毎月第2・4金曜日 午前10時～正午 会場/溝沼市民センター 費用/1回1,500円 その他/かわいいポーチ、バッグ、小物、タペストリーなど一緒に作りませんか。初心者歓迎 関/田中 ☎456-2650

童謡を歌う会 赤い靴

日時/毎月第1・3木曜日 午後2時～3時30分 会場/西朝霞公民館 会費/月2,000円 対象/童謡唱歌の好きな人なら誰でも歓迎します。見学可 関/長尾 ☎465-5247

ピクシー新体操クラブ

日時/毎週月曜日 午後4時30分～6時 会場/第1・3月曜日…西朝霞公民館 第2・4月曜日…南朝霞公民館 会費/月2,000円 対象/小学1～5年生の女子 その他/1回無料体験あり。楽しい先生や仲間たちと一緒に体操を始めてみませんか? 関/小根澤 ☎090-9378-7245

朝霞市民吹奏楽団

日時/毎週土曜日または日曜日 午後5時～9時 会場/中央公民館・コミュニティセンターまたは内間木公民館 会費/月3,000円 対象/高校生以上で、楽器経験者 関/平塚 ☎462-1573

モダンバレエ ミルキーズ

日時/毎週火曜日 午後5時30分～9時 会場/東朝霞公民館 会費/月4,000円 対象/3歳～大人 その他/和気あいあいとても楽しいレッスンです。関/鈴木 ☎462-7715 五十嵐 ☎463-1448

おやこくらぶ(幼児サークル)

日時/月2回月曜日 午前10時～正午 会場/南朝霞公民館または東朝霞公民館 入会金/500円 会費/月1,000円 対象/0～3歳(未就園児)と親 その他/工作・ダンボールあそび・運動会などやりたいことをみんなで考え合って親子で楽しんでいます。幼児向け舞台鑑賞もあります。関/朝霞おやこ劇場 ☎467-5522

つくし書道会

日時/月3回金曜日 午後1時30分～3時30分、月3回水曜日 午後6時30分～8時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/500円 会費/月2,000円 本代/600円 その他/毛筆の勉強を楽しんでいます。楷書からかな書きまで。初心者大歓迎 関/室林 ☎464-7234

朝霞市写真連盟

日時/毎月第2土曜日 午後7時～9時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/2,000円 会費/年6,000円 対象/市民 その他/年4回撮影会、年2回展示会あり。講師による互選会と指導あり。見学歓迎 関/佐竹 ☎487-3617

みんなすこやか

市民伝言板

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。
☎463-3059 ☎467-0770(代表)

記載のないものは、費用/無料 対象/どなたでも 申込方法/当日直接会場へ

行事案内

大規模修繕工事の失敗に学ぶ

日時/6月22日(土)、29日(土) 午後2時～4時 会場/仲町市民センター 費用/1,000円(2回分) 対象/マンション居住者 申込方法/住所、氏名、マンション名、電話番号、参加予定人数を明記し、はがきまたはメールで 主催・団/NPO法人匠リニューアル技術支援協会 〒179-0074 東京都練馬区春日町4-1-18 ☎info@npo-takumi.or.jp 団/奈良 ☎090-6790-1518

第3回「あさか小唄」歴史さんぽ

日時/6月9日(日) ※雨天の場合は16日(日) 午前9時30分～午後4時 集合場所/朝霞駅東口 費用/100円(歴史資料代) 対象/お一人で歩ける方(先着50人) 申込方法/電話で 持ち物/昼食、水、運動靴、おさい銭 その他/ガイド 松山泰夫さん 主催/楽脳さんぽ 団・団/井上 ☎463-6390

埼玉土建第36回ふれあい住宅デー

日時/6月9日(日) 午前10時～午後3時 会場/北浦公園ほか10か所 対象/市民および近隣市民 主催/埼玉土建一般労働組合朝志和支部 団・団/和田 ☎462-1303

朗読塾「気持ちを動かして声を出そう」(3回連続クラス)

日時/6月17日(月)、18日(火)、21日(金) 午前10時～午後0時30分 会場/旧朝霞第四小学校プレハブ校舎 費用/3,000円 対象/人前で話すこと、読み聞かせなどに興味のある方(募集15人程度) 申込方法/電話またはメールで その他/俳優の佐藤光生さんから、古典や随筆などの朗読を通して、美しい「日本語」を味わい、日本の文化を学びます。 団・団/渡邊 ☎080-3607-3196 ☎ymkwatawata@gmail.com

歌謡民謡童謡入り吟詠無料体験講座

日時/6月11日(火)、25日(火) 午後2時～4時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 申込方法/電話または当日直接会場へ その他/懐かしの歌謡に詩吟をはさんで唄います。 主催/奉吟会 団・団/田中 ☎463-4062

土業による遺言相続無料相談会

日時/6月23日(日) 午後1時20分～4時20分 会場/仲町市民センター 対象/朝霞市内の方で、特に相続でもめたくない

かと思っている方 申込方法/電話、フェイスブック、こくちーずまたは、当日直接会場へ その他/毎月第3日曜日「遺言相続セミナー」午後1時30分～4時20分、「朝霞異業交流会」午後5時45分～8時に開催(原則、中央公民館・コミュニティセンター)。 主催/土業による遺言相続無料相談会 団・団/藤田 ☎469-2850

無料相談会「老後の生活設計と“すまい”について」

日時/6月5日(水)、26日(水) 午後1時30分～4時 会場/産業文化センター 対象/高齢者およびその家族 申込方法/電話で その他/各回先着5人、相談時資料希望者は実費相当額負担 主催/NPO法人高齢者の生活設計とすまい研究会 団・団/田代 ☎466-2571

みんなであそぼう

日時/7月8日(月) 午前10時～正午 会場/南朝霞公民館 対象/未就園児 その他/手作りおもちゃで遊びませんか。工作やエプロンシアターをやりま。お友達と一緒に来てくださいね! 主催/ひまわりの会 団・団/大滝 ☎461-9944

(※)みつげよう! My health program

日時/6月11日～7月16日(毎週火曜日) 午前10時40分～午後0時30分 会場/溝沼市民センター 主催/東洋大学神野研究室(健康スポーツ学科)、医療生協さいたま朝霞和光支部 団・団/木村 ☎463-9003

(※)学んでチャリティ講座②「広沢の厨房」

日時/6月22日(土) 午前9時30分～午後1時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 主催/広沢町内会文化部 団・団/大石 ☎462-9121 (※)詳細は市ホームページ(<http://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/5/dengonban-gyoji.html>)をご覧ください。

会員募集

クレヨン健康体操(エアロビ)

日時/毎週火曜日 午前10時～11時30分 会場/西朝霞公民館 会費/月1,000円 保育料/月1,200円 対象/1歳～未就園児のお子さんとママ その他/別室での保育付きです。エアロビ・保育(実費300円)でいつでも体験できます。 団/武 ☎090-4386-2117 ☎090-6142-7123

フォーフィニッシュ クラブ(フェイクペイント)

日時/毎月第3日曜日 午後2時～4時 会場/西朝霞公民館 会費/月1,000円 ※素材、絵の具代別 その他/アクリル絵の具で、板を大理石のようにペイントします。日曜大工の仕上げや簡単リフォームに最適 団/村松 ☎461-0374

楽しいゴスペル

日時/毎月第1・3金曜日 午後7時～9時 会場/仲町市民センター 入会金/3,500円 会費/月3,500円 その他/6月に体験会(1回500円)を行います。 団/早川 ☎090-3739-0032

雅の会(着付け)

日時/毎週土曜日 午後1時～4時30分 会場/南朝霞公民館 入会金/1,000円 会費/月300円 ※その他1回につき750円 その他/お手持ちの着物で練習ができます。 団/代田 ☎463-9150

小さな集いー療育音楽でリフレッシュー

日時/毎月第3木曜日 午前10時～午後1時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 会費/月1,200円(昼食代込) 対象/一般成人、高齢者男女 その他/いろいろな打楽器をそろえています。リハビリテーション音楽で仲間づくりをしています。 団/認定NPO法人メイあさかセンター 尾池 ☎468-6972

“魚”つりをしませんか?朝霞魚遊会

活動日/月1回(年8～10回) 会場/公民館などで打ち合わせ、相模湾(江ノ島)、東京湾(横須賀)、千葉方面で船釣りを実施 入会金/3,000円 会費/年5,000円 そのほか釣り会ごとに、バス、船、仕掛けなどの費用として15,000円程度 対象/釣り好きな人 その他/一緒に、一笑を楽しみ、友達になりませんか。 団/飯倉 ☎090-3213-8920 大橋 ☎463-9141

星のリズムリトミック

日時/毎週月曜日 ベビークラス:午後2時～2時50分 キッズクラス:午後3時10分～4時 会場/膝折市民センター 参加費/1回1,000円(体験500円) 対象/6か月(腰すわり)～未就学まで その他/ブラジリアンパーカッションのリトミッククラスです。 <http://ameblo.jp/rinda-hoshi-rhythm/> 団/柏原 ☎090-4170-5803 ☎rindapandeiro@yahoo.co.jp

朝霞リトルリーグ

日時/毎週日曜日、毎月第2・4土曜日 午前9時～午後5時 会場/上野荒川運動公園野球場 入会金/3,000円 会費/幼児～小学1年生…2,000円 小学2～6年生…4,000円 対象/幼稚園児～小学生 その他/野球の基礎力を身につけるとともに、体力向上、チームワークを学ぼう。 団/太田(広報担当) ☎469-8112

(全日本)新空手道連盟 龍明塾

日時/毎週土曜日 午後2時30分～4時 会場/武道館 入会金/5,000円 会費/月4,000円 対象/小中学生 その他/運動能力向上、楽しい教室です。

📷 茨城県近代美術館で「朝霞市と丸沼の日」が開催されました



多くの方が訪れた展示会

4月28日(日)、茨城県近代美術館で「朝霞市と丸沼の日」が開催されました。

これは、丸沼芸術の森主宰の須崎勝茂^{すさきかつしげ}さんが、東日本大震災復興支援事業として、茨城県近代美術館に作品を無償で貸し出し開催された「朝霞市 丸沼芸術の森所蔵アンドリュウ・ワイエス水彩・素描展」の関連事業として行われたものです。当日は、丸沼芸術の森学芸員によるギャラリートークや鳴子作



彩夏ちゃんとの撮影会

りのワークショップ、彩夏ちゃんとの撮影会などが行われ、同時開催の「丸沼芸術の森 アトリエの作家たち」と併せ多くの方が訪れていました。

各種相談一覧

相談名	日程	時間	会場	予約・問い合わせ先	内線	電話番号(048)
人権相談	毎月第1月曜日	午後1時～4時	市	人権庶務課	2362	☎463-1738(直通)
女性総合相談	毎週木曜日	午前10時～午後3時	♀	それいゆぶらざ(女性センター)	-	☎463-2697(直通)
DV相談	毎週火～日曜日 毎週火・土曜日(専門の相談員)	午前9時～午後5時 午前9時～午後5時	♀	それいゆぶらざ(女性センター)	-	☎463-2697(直通) ☎463-0356(直通)
法律相談	毎週水・金曜日	午前10時～正午、 午後1時～3時	市	地域づくり支援課	2254	☎463-2648(直通)
行政相談	毎月第2・4月曜日	午後1時～4時	市	地域づくり支援課	2254	☎463-2648(直通)
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前10時～正午、 午後1時～4時	市	地域づくり支援課	2256	☎463-1111(代表)
税務相談	毎月第3月曜日	午前10時～午後3時	市	課税課	2232	☎463-2851(直通)
税務相談(税理士会)	毎週水曜日	午後1時30分～4時	税	関東信越税理士会朝霞支部事務局	-	☎465-0025
休日納税相談	毎月第1・3日曜日 (5～7月は第4も実施)	午前8時30分～正午	市	納税課	2223～6	☎463-2023(直通)
年金相談	毎週木曜日	午後1時～6時	市	保険年金課	2622～3	☎463-1264(直通)
家庭児童相談	毎週月～金曜日	午前9時30分～午後4時	児	家庭児童相談室	-	☎463-2231(直通)
起業家育成相談 (1週間前までに予約)	毎週月～金曜日 (休館日を除く)	午前10時～午後7時	産	産業振興課	2244	☎463-1903(直通)
金融よろず相談	毎月第1木曜日 (祝日の場合は翌週)	午後1時30分～4時30分	産	産業振興課	2244	☎463-1903(直通)
内職相談	毎週火・金曜日	午前9時～正午、 午後1時～4時	市	産業振興課	2244	☎463-1903(直通)
労働・社会保険 (年金を含む)相談	毎月第3土曜日	午後1時～4時	産	産業振興課	2244	☎463-1903(直通)
就職支援相談	毎月第2・4水曜日	午前10時～正午、 午後1時～4時	(第2水産) (第4水市)	産業振興課	2244	☎463-1903(直通)
分譲マンション 管理相談	毎月第1水曜日 (1月は第2水曜日)	午後1時30分～4時20分 (1組50分)	市	都市計画課 (予約は前月第3月曜日から先着順)	2512～3	☎463-2518(直通)
不動産無料相談	毎月第2木曜日 (祝日の場合は第3木曜日)	午後1時～4時	宅	宅建協会県南支部	-	☎468-1717
住宅建築相談	毎月第2水曜日 (1月は第3水曜日)	午後2時～4時	市	建築士事務所協会県南支部	-	☎461-4507
精神保健福祉相談 地域包括支援センター 高齢者に関する総合相談	毎週火・金曜日	午後1時～5時15分	市	福祉課	2658	☎463-1599(直通)
外国人生活相談	毎週月～金曜日	午前8時30分～午後5時	地	長寿はつらつ課	2634	☎463-1921
栄養相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	浦	外国人総合センター埼玉	-	☎833-3296
栄養相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	保	健康づくり課	-	☎465-8611

*☎…予約が必要です。 *すべて祝日を除きます。 *日程・会場は変更になる場合があります。

会場一覧 市市役所 産産業文化センター 保保健センター 児家庭児童相談室(保健センター2階) 地各地域包括支援センター 浦埼玉県浦和合同庁舎
税関東信越税理士会朝霞支部事務局(幸町1-3-6石川ビル2階) 宅宅建協会県南支部 ♀それいゆぶらざ(中央公民館内女性センター)

広報あさか No. 673

発行日/平成25年6月1日(毎月1回1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CD(デイジー形式)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