

2014

9

平成26年

広報

No.688

毎月1回1日発行

あさか



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

- そよかぜP.2
 へるすアップP.4
 街で障害のある方などに関するマークを見かけたら
 ご協力をお願いしますP.5

市長コラム	P. 6
情報BOX	P. 7
ようこそ！あさかの生涯学習へ	P.20
わたくしたちの健康	P.29
みんなすこやか	P.30
市民伝言板	P.31
PHOTO NEWS	P.32
彩夏祭特集	P.34

これが
朝霞の
彩夏祭

踊れや
踊れ！

テレビ埼玉「データ放送サービス」 で、市からのお知らせなどをご覧ください

市からのお知らせやイベント情報をご覧いただけるほか、災害等が発生したときは市内の災害情報などを発信します。

視聴方法／

- ①チャンネルを「3チャンネル：テレビ埼玉」にします。
- ②テレビのリモコンにある「d」（データ）ボタンを押します。
- ③朝霞市からのお知らせの内容を押してください。

問／市政情報課 ☎463-3059

笑顔と元気がここにある～第31回朝霞市民まつり「彩夏祭」～

8月1日（金）～3日（日）、朝霞市民まつり「彩夏祭」が開催され、例年を超える猛暑の中、約68万人もの人が集まり、商工まつりや吹奏楽演奏等の各種イベントで盛り上がりしました。2日（土）の打ち上げ花火は、今年も迫力満点、大輪の花が朝霞の夜空で鮮やかに咲き誇りました。

鳴子踊りの祭典「関八州よさこいフェスタ」では、今年も各地から約6,300人が参加し、華麗な演舞を披露。公園通りや北朝霞会場などでは、「朝霞音頭～集まれ！踊り人」の曲に合わせて、踊り子や観客が自由参加、会場が一体となって総踊りを楽しみました（写真は8月2日出公園通り北～南会場で行われた総踊り）。

※34ページから彩夏祭特集がありますので、ご覧ください。

市では広報あさかのほか、ホームページ、ツイッター、フェイスブックページなどで情報をお知らせしています。

ホームページ <http://www.city.asaka.lg.jp/>

携帯サイト
<http://www.city.asaka.lg.jp/mobile/>



ツイッター
https://twitter.com/asaka_city



フェイスブックページ
<https://www.facebook.com/asakacity.koho>



女性も男性もイキイキと暮らすために、お互いを尊重したコミュニケーションを心がけたいものです。たったひと言で傷ついたり、傷つけてしまったったりしたことはありませんか？



会話の基本は聴く姿勢

会話の基本は、相手が話すことを最後まで聴き、受け止めるという聴く姿勢が重要です。また、相手の方を向いて、うなづくことや相づちを打つことで相手は安心し、話しやすくなります。

話すこと以上に大切なのが聴くこと。自分の話をする前に相手の話を聴くことで、相手はあなたの話を聴く準備ができるのです。

こんな風に聴いていませんか？

はい、はい。（めんどくさそうに…）
分かった分かった・もういいから（聴きたくなさそうに…）
また、その話？（聴きたくなさそうに…）
要するに何？（早く話し終わって欲しくないかな…）
それがどうしたの？（無関心なように…）

さらによくするためには

はい。うん。うんうん。
なるほど。
そうだね。
へえ。
そうだったんだね。
そうかもしれないね。

～ちょこっとメモ～

相づちによっては、相手は話す気がなくなり会話が途切れてしまうこともあるので気を付けましょう。

相手の話を聴いて、相手の気持ちを受け止め共感することが大切です。また、自分と相手との違いを認識し理解を深めることも、コミュニケーションには重要です。

あなたが話したい（伝えたい）ことは？

相手に思いやりを持ちながら、自分の素直な気持ちを伝えると、心が通い合います。女性でも男性でも関係が深まれば深まるほど、「言わなくても分かってくれるはず」と思い込みがちですが、それではお互いに誤解を生じ、心の行き違いを起こしかねません。思い込みをなくし、素直な気持ちをことばに変えて伝えてみませんか？

そして、うまく話そうとする前に、自分が何を話したいのか考えることが重要です。

注意したい点として、相手を否定することばは、心を傷つけてしまいます。相手の存在をも否定することにつながります。また、自慢話や自己中心的な発言ばかりしては、相手もうんざりしてしまうでしょう。場の雰囲気も悪くなり会話は弾まなくなります。そこで、気づかずに発しているマイナスメッセージをプラスメッセージに変えてみましょう。

マイナスメッセージ

- ・相手の能力を否定する。
- ・相手の容姿を否定する。
- ・悪口をいう。
- ・昔の話を蒸し返す。
- ・自分の話ばかりする。

プラスメッセージ

- ・感謝を伝える「ありがとう」
- ・素直になる「ごめんなさい」
- ・寄り添う「一緒に頑張りましょう」
- ・褒める「さすが」「頑張っているね」
- ・謙虚になる「おかげさまで」

～ちょこっとメモ～

相手の良いところや、気づかい、努力にきちんと目をむけられたら、プラスの言葉が湧き出てきます。相手も大切にされていると実感でき、こちらの愛情を伝えることができるのがプラスの言葉。そして、その言葉がお互いの前向きな行動、前向きな関係性へと連鎖していきます。妻にも夫にも子どもにも同僚にも、周りの人におしみなく、プラスのメッセージを発信しましょう！！

毎日たくさんプラスの言葉を伝えられたら良いですね。

聴き手、話し手の言い方を変えてみましょう

感情的になるとつい否定的な言い方をしてしまいますが、ほんの少し言い方を変えてみるだけで、相手が素直にことばを受け止めやすくなって、自分自身の気持ちも前向きになれるます。

どうして○○できないの？
まだまだだね。
どうせ無理だよ、やめておけば？
○○でいいよ。

→ できるところまで、やってみようよ！応援しているよ。
→ こうしてみたらどう？
→ 頑張っているね。あと一息だね！
→ ちょっと難しそうだけど、一緒に頑張ってみよう。
→ 私は○○がいいな。



相手のためを思って言ったつもりでも、素直に受け止めてもらえないことがあります。会話は「ことばのキャッチボール」と言われます。相手の受け止めやすい表現でことばを投げかけてみましょう。相手への思いやりが鍵となります。

I（アイ）メッセージ

Iメッセージは、主語を「私は」にすることで 相手やその時の状況について自分はどう感じているかを正直に相手に伝えられます。そして、言われた相手は「責められた」という感情を抱きにくく、素直にそのことを認めやすくなります。

（例）あなたはこの間だって○○してくれなかった。 → 次回からこうしてくれると私はうれしい。
なぜあなたは話してくれなかったの？ → 今度からひと言でも話してくれると私はうれしい。

決めつけはやめましょう

「男だから」「女だから」という決めつけは、相手を傷つけることにもなります。また、相手のプライベートなことに踏み込んだ言動も、セクハラ・パワハラと受け取られる場合もあります。

日常会話で、「男だから～」「女だから～」と決めつけた言葉を使っていませんか？

- ・女なのに自己主張するね
- ・女なんだから部屋の片づけくらいしろよ
- ・男なんだから重い荷物持ってよ
- ・男のくせに機械に弱いなんてダメね
- ・なんで結婚しないの？
- ・なんで彼氏（彼女）がいないの？

最後に・・・



ジェンダー（社会的性別）について

「女らしさ」「男らしさ」や「性別による役割」は生まれたときから備わっているものではなく、社会や文化がつくりあげたものです。

このように「社会的・文化的につくりあげた性別」をジェンダーといいます。ジェンダーにとらわれず自分らしく生きるためには毎日の生活の中になにげなく組み込まれているジェンダーに気づき、見直すことが大切です！！

それいゆづらざ（女性センター）では、ジェンダーについて、より分かりやすく説明したリーフレットを作成しています。

女性センターに設置していますので、ぜひご覧ください。



相手を思いやるほんの少しの心がけで、明るく気持ちのいい会話（Good コミュニケーション）ができます。笑顔で心が通じ合えば信頼関係も深まるでしょう。

話す相手が誰であってもその人に興味を持ち、思いやりの気持ちを持つことが大切です。しかしそうは言ってもなかなか難しいという人もいるかもしれません。そんなときは、相手の良いところをひとつでも良いので探しながら会話しましょう。このコツをつかめば、その時間はとても有意義な時間になるはずです。皆さん、ぜひお試しください。

～それいゆづらざからのお知らせ～

それいゆづらざは性別に関係なく女性も男性も利用できる施設です。情報・交流コーナーでは男女共同参画に関する情報発信（情報紙やチラシの設置、インターネットの閲覧など）や本・DVDの貸し出しを行っています。講座や本のリクエストも受け付けています。

また、男女共同参画社会の実現等の目的をもって活動する団体との協働を図るため、団体登録制度を行っています。

ぜひ、それいゆづらざをご利用ください。

あさか女と男セミナー

※詳細は15ページをご覧ください。

～それいゆづらざの蔵書から～

◆平成25年度 ～貸し出しランキング～

- 1位 女性の品格／坂東眞理子（PHP新書）
- 2位 親の品格／坂東眞理子（PHP新書）
- 3位 経済省の山田課長補佐「ただいま育休中」／山田正人（文春文庫）

そのほかにも育児や働き方、DVなどの書籍がありますので一部紹介します。

- ・パパの極意 仕事も育児も楽しむ生き方／安藤哲也（NHK出版 生活人新書）
- ・仕事もしたい 赤ちゃんもほしい／井上志津（草思社）
- ・女たちの3・11／関口鉄夫（オフィスエム）
- ・40歳からの女性ホルモンの高め方／対馬ルリコ（PHP研究所）

*ほかにもさまざまな図書がありますので、ぜひ、ご利用ください。

女性センターそれいゆづらざ 団体登録

男女共同参画社会の実現などの目的をもって活動する団体との協働を図るため、団体登録制度を実施しています。活動されている団体の方は、ご登録いただき、市と共に男女共同参画を進めませんか。また、これから活動しようと思っている方も、ぜひ、ご相談ください。

なお、団体登録の要件など、詳細はそれいゆづらざまでお問い合わせください。



協力員からの ひとこと感想

○あまり聴き上手ではないと自分でも分かっているので、今回は大変勉強になりました。（和たん）

○日常会話は、つい気が緩みがちですが、何かしながら聴くのではなく、耳を傾けて聴く時間を作ろうと思いました。（あっきー）

○聴くこと、話すこと、両方気をつけてこれからは会話できる様に心がけたいです。（クリーム）

○「ありがとう」と「ごめんなさい」照れや余計なプライドを捨てて、素直に伝えていきたいです。（ちゃっぴ）

男女平等推進情報紙「そよかぜ」企画・編集協力員

「そよかぜ」は、公募による企画・編集協力員が意見交換を重ね、企画・編集しています。

男女が平等な社会を目指し、市民の皆さんに見ていただける情報をお届けしていきたいと思っています。

皆さんのご意見、ご感想をお待ちしています。

興味のある方は、一緒に企画・編集してみませんか。

参考文献：大切な人ともっとうまくいく「気持ちの伝え方」／平木典子・野末武義（三笠書房）

☆「そよかぜ」は、男女平等推進情報紙「そよかぜ」企画・編集協力員（市民）と協働で企画・編集しています。

あなたは大丈夫？ ～メタボリックシンドロームにご用心！～

メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)とは・・・

内臓(肝臓や腸など)のまわりに脂肪がたまり過ぎた状態に加え、
血圧高値・脂質異常・高血糖のうち2つ以上が加わった状態のこと
です。腹囲だけが問題となるわけではありません。

! 腹囲はウエストのことではありません！
おへその回りを測ります。

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上

+ (腹囲に加えて、次の2つ以上に該当)

血圧高値 収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg以上
拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上
の両方またはいずれか

脂質異常 中性脂肪 150mg /dl以上
HDLコレステロール 40mg /dl未満
の両方またはいずれか

高血糖 空腹時血糖値 110mg /dl以上または
HbA1c(NGSP) 6.0%以上



内臓脂肪がたまり過ぎると・・・

- ・体重が増加した分、血液量が増える
→血圧が上がる。心臓や血管に負担がかかる… ⇒**高血圧**
- ・血液中の中性脂肪が増える
→血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなる… ⇒**脂質異常症**
- ・インスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がる
→血管が傷つく… ⇒**糖尿病**



メタボの状態では自覚症状がほとんど出ないため、毎年の健康診断による発見が重要です。
からだのチェックをして、より早く異変をキャッチ！！

健康診断・人間ドック・各種がん検診を受け、生活習慣を見直して健康寿命をのばしましょう！

生活習慣病のレベル

レベル1

健康な生活習慣

バランスのとれた
食事・運動



不健康な生活習慣

- ・食生活の乱れ
→食べ過ぎ
- ・飲み過ぎ
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・過剰なストレス など



レベル2

病気になる手前(予備軍)の状態

- ・肥満
- ・高血圧
- ・脂質異常
- ・高血糖



生活習慣を改善
し、メタボを解
消しましょう

レベル3

生活習慣病

- ・肥満
- ・高血圧症
- ・脂質異常症
- ・糖尿病



レベル4

生活習慣病の重症化

- ・虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)
- ・脳卒中(脳出血・脳梗塞)
- ・糖尿病の合併症
(失明・人工透析・足の切断)など



レベル5

生活機能の低下、要介護状態・・・

- ・半身まひ・寝たきり・・・
- ・日常生活上の支障
- ・認知症 など



9月は『がん征圧月間』

市では、健康の保持増進、がんの早期発見・早期治療のために、協定医療機関で実施する個別がん検診(胃、肺、大腸、前立腺、乳、子宮がん検診)と、指定日に保健センターで実施する集団がん検診(乳、子宮頸がん検診)を実施しています。

【個別がん検診】

対象 検診受診日に対象年齢以上で朝霞市に住民登録のある方
※実施期間中(5月1日～平成27年2月28日)、1回に限り、市
で指定する金額で受診できます。

※勤務先で検診を受ける機会のある方は受診できません。

※実施期間中に同一種類のがん検診を2回以上受診されると全
額自己負担になります。検診後の医療行為、再検査、精密検査
等にかかる費用も全額自己負担です。

受診方法 協定医療機関に直接お申し込みください(予約が必
要な場合があります)。

※朝霞市の〇〇がん検診を受診したい旨を医療機関に伝えてく
ださい。

※詳細は、保健センターガイド、各種健(検)診のご案内、市ホーム
ページ、広報あさか4月号(10ページ)をご覧ください。健康
づくり課へお問い合わせください。

持ち物 健康保険証等(住所および本人確認ができるもの)

※平成26年度がん検診無料クーポン券対象者は、無料クー
ポン券も忘れずにお持ちください。

【集団がん検診】

みんなすこやか(30ページ)をご覧ください。

街で障害のある方などに関する マークを見かけたらご協力を お願いします

公共交通機関や建物の入り口などで次のマークを見かけた場合には、障害のある方や補助犬の利用への配慮をお願いします。

問／障害福祉課 ☎463-1598

シンボルマーク	マーク等の名称	マークの概要
	障害者のための国際シンボルマーク	障害のある方が利用できる建物、公共交通機関などであることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。駐車場などでこのマークを見かけた場合には、利用される障害のある方への配慮をお願いします（このマークは「すべての障害のある方を対象」としたものです。特に車いすを利用する障害のある方を限定し、使用されるものではありません）。
	身体障害者標識	肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。マークの表示については、努力義務となっています。 危険防止のためやむをえない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。
	聴覚障害者標識	聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。マークの表示については、義務となっています。 危険防止のためやむをえない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。
	盲人のための国際シンボルマーク	世界盲人会連合で1984年に制定された盲人のための世界共通のマークです。視覚障害のある方の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備などに付けられています。信号機や書籍などで身近に見かけるマークです。
	聴覚障害者を表示する国際シンボルマーク	このマークは、世界ろう連盟（W F D）が定めた世界共通の国際シンボルマークです。1980年に一般に紹介されてからは、いくつかの国で定期刊行物やポスターに使用されています。 また、ろう者が通訳その他のサービスを受けられる場所でも使用されています。
	聴覚障害者のシンボルマーク	聴覚障害のある方は、障害そのものが分かりにくい「声をかけたのに返事をしない」などと誤解されたり、不利益や危険にさらされたりするなど、社会生活のうえで不安があります。 目の不自由な人の「白い杖」などと同様に、耳が不自由ですという自己表示が必要ということで考案され、預金通帳、年金証書等に貼って、呼び出しなど聞こえないことへの配慮を求める場合などに使用されます。
	ほじょ犬マーク	身体障害者補助犬（補助犬）同伴の啓発のためのマークです。 補助犬とは、盲導犬、介助犬、聴導犬のことを言います。公共の施設や交通機関はもちろん、デパートやスーパー、レストランなどの民間施設でも補助犬が同伴できます。
	オストメイトマーク	人工肛門・人工^{ぼうこう}膀胱を造設している人（オストメイト）のための設備があることを表しています。 オストメイト対応のトイレの入り口・案内誘導プレートに表示されています。
	ハートプラスマーク	このマークは、身体内部に障害をもつ人を表しています。ハート・プラスの意味は、身体内部を意味する「ハート」に、思いやりの心を「プラス」しています。 身体内部の障害（内部障害）とは、心臓、肺、腎臓、膀胱または直腸・小腸、肝臓および免疫機能の障害を指し、身体障害のある方のうち、約30%の人が内部障害のある方です。



きらめく
煌

富岡 勝則

皆さんこんにちは。

朝霞市民まつり「彩夏祭」が8月1日から3日まで開催されました。当日はお天気にも恵まれ、大変盛況のうちに終了することができました。華麗な演舞でお祭りを盛り上げていただいた踊り子の皆さん、準備から当日まで、さまざまな形でお祭りを支えてくださった皆さん、本当にお疲れさまでした。心から感謝申し上げます。私も地方車で総踊りを先導させていただき、踊り子の皆さんと飛び入りで参加された皆さん、そして沿道でご覧の皆さんが一体となって楽しんでいる姿を見て、たくさんの人たちの心を一つにするお祭りの持つ力のすばらしさを改めて実感しました。また、打ち上げ花火では、夜空に1時間で7,500発の大輪の華が咲き、その迫力に観客の皆さんからは歓声が上がリ、会場が感動に包まれているように感じました。そして、これからも市民の皆さんが「ふるさと朝霞」を感じ、誇りに思ってもらえるようなお祭りにしていきたいと、強く思いました。

話は変わりますが、先日、厚生労働省が発表した日本人の平均寿命は、男性が80.21歳、女性が86.61歳となり、男女を合わせた平均寿命でも世界1位の長寿国と発表されました。日本は長寿国ですが、これからは健康で日常生活を送ることができる健康寿命を延ばしていくことが重要です。それには、生きがいや目標を持って生活することが大切で、特に男性は仕事を離れると地域のつながりや生きがいを見つけにくいといわれていることから、本市では、健康づくりや生きがいづくりの一環として、朝霞市ぐらんぱ育児支援養成講座を開催しています。これは、55歳から70歳の男性を対象として、子育てに関する知識や技術を学んでいただき、保育園や放課後児童クラブなどでご自身の経験を交え、子どもたちと一緒にいろいろな体験を行っていただくものです。修了生からは、子どもたちと世代を超えた触れ合いを生んでいるだけでなく、地域のつながりが深まり、健康づくりや生きがい作りにもつながっていますとのうれしい声をいただいています。この取り組みは、7月31日放送のNHK ニュースで紹介されましたが、私は、これからも生きがいを持ち世代を超えて楽しめ、地域の絆が強まるような事業を展開していきたいと考えていますので、皆さんもぜひ、積極的にご参加いただきたいと思います。では、また。

※ 川の魅力実感 in 朝霞 ※ 黒目川 de 大発見 !!

子どもから大人まで
誰でも参加できます

問／埼玉県水辺再生課 ☎048-830-5112、朝霞市道路整備課 ☎463-0912
日時／9月15日(月・祝) 午前10時～午後3時 雨天決行(荒天中止)
会場／産業文化センター、埼玉県朝霞県土整備事務所、黒目川(浜崎黒目橋～東林橋)
内容／

川の再生交流会

川の国応援団事例発表、意見交換会、川の国応援団美化活動団体感謝状贈呈 など

川の演奏会

朝霞高校ジャズバンド部、東洋大学軽音楽サークル、朝霞第二中学校吹奏楽部 ほか

川遊び

*カヌー体験、*ゴムボート競走、石のアート、投網体験、水鉄砲作り ほか

川の勉強会

ヒヤリ・ハット講習(80人予定)、*生き物調査(魚とり)、水質検査体験、川の好感度チェック、*黒目川のガイドツアー、川の再生パネル展、AED 体験、豪雨体験



生き物調査

ご当地グルメ ※なくなりしだい終了

朝霞市と埼玉県のB級グルメ(有料)



あゆめし試食

(午前11時45分～: 先着300食、無料)

*バーベキュー体験(鮎の塩焼き)

(午前11時～: 160食、ヒヤリ・ハット講習参加者およびその保護者1人)

*…時間指定開催のイベント

※詳しくは埼玉県水辺再生課ホームページをご覧ください。

主催／埼玉県 共催／朝霞市

協力／北朝霞商業振興会、黒目川に親しむ会、わくわく新河岸川みどりの会、埼玉南部漁業協同組合、朝霞本町商店会、朝霞キャロットロータリークラブ、東武鉄道株式会社、ラ・ターヴォラ、NPO 法人 川に学ぶ体験活動協議会

ひとの推移

人口 13万3,599人 (－42人)
世帯数 6万321世帯 (－135世帯)

男 6万7,747人 (+14人)

女 6万5,852人 (－56人)

平成26年8月1日現在()内は前月比



募集

情報公開・個人情報 保護審議会委員

情報公開制度および個人情報保護制度の運営等に関する事項について実施機関からの報告を受け意見を述べたり、諮問に応じて審議し答申を行います。

応募資格／市内在住の満18歳以上の方

※すでに市のほかの審議会等の委員をされている方を除く。

募集人数／2人(原則として男女各1人。応募多数の場合、未経験者の優先を考慮したうえで抽選)

報酬等／1会議につき日額報酬8000円、費用弁償2400円

任期／2年

会議予定／年間4回程度(1・4・7・10月) 予定

申込方法／市政情報課または市ホームページにある申込書に応募動機など必要事項を記入し、9月12日(金)(必

第5回あさか市民活動 まつり参加団体



市内の活動団体が一堂に会し、市民にアピール! 活動内容を知ってもらい、仲間を増やそう!

NPOなどの市民活動団体の日頃の活動を市民の方に知っていただき、興味や参加する気持ちを高めてもらうと同時に、団体同士の交流や連携を深めます。多くの団体の参加をお待ちしています。

日時／平成27年2月14日(土)

午前10時～午後3時

会場／中央公民館・コミュニティ

着)までに市政情報課宛て

(住所は欄外左上に記載)

に郵送、FAX、メールま

たは直接持参してください。

申・問／市政情報課 ☎46

3-1759 〆467-

0770 □sisei.joho@

city.asaka.saitama.jp

ティセンター

募集団体／原則として市内を

活動の場として非営利の社

会貢献活動を行っている次

の部門に該当する団体

・展示(活動内容のパネル展

示や作品展示等)

・体験(来場者に体験や実習

の場を提供等)

・演奏や演芸(楽器等の演奏

や演芸等の発表)

・模擬店や物品販売(営利を

目的にするものは不可)

・そのほかの内容で参加(具

体的内容を相談ください)

応募方法／応募用紙に必要事

項を記入のうえ、9月30日

(火)までに〒351-0007 朝霞市

岡3-17-77-915 佐野隆

宛てに郵送、FAXまたは

メールで応募してください。

※応募用紙は、市民活動支援

ステーション・シニア活動セ

ンターで入手できます(メー

ルによる応募の場合はお問い

合わせください)。

※実費程度の参加費負担をお

願いする予定です。

企画・運営の実行委員会への

参加とボランティアスタッフ

も募集します

祭りを作りあげる実行委員

会へ参加する方およびNPO

の皆さんと一緒に汗を流し、

祭りを盛り上げたいボランテ

ィアスタッフを随時募集して

いますので、お気軽にご連絡

ください。

主催／あさか市民活動ネット

ワーク

申・問／あさか市民活動まつ

り実行委員会事務局(担当:

佐野) ☎080-501

1-1511 〆463-

6877 □t5.sano@

vk9.so-net.ne.jp



障害者支援施設

すわ緑風園臨時職員

①臨時支援員

仕事内容／知的障害者の日常

生活介助および支援

資格要件／不問

勤務日／週4日以内で毎月の

勤務表による(応相談)

勤務時間／交替制勤務(応相談)

(1)午前7時～午後3時45分

(2)午前10時～午後6時45分

※7時間45分(休憩1時間)

賃金／時給1000円

福利厚生／交通費支給、災害

補償あり、社会保険および

雇用保険加入

②臨時看護師

仕事内容／知的障害者の健康

管理その他看護業務

資格要件／看護師・准看護師

免許

勤務日／週1～2日で毎月の

勤務表による(応相談)

勤務時間／1日当たり4～7

時間45分(応相談)

賃金／時給1500円

福利厚生／交通費支給、災害

補償あり、社会保険および

雇用保険なし

①②共通事項

採用期間／10月1日(水)～平成

27年3月31日(火)

年齢／60歳程度まで

選考方法／面接のうえ、後日

採否をお知らせします。

※詳細についてはお問い合わせ

ください。

問／障害者支援施設すわ緑風園

☎461-3028



埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」会員

この会では、会員に対する研修や市町村の保健事業等の支援をしています。会の趣旨に賛同し、市町村の支援活動等に協力いただける保健師、助産師、看護師の資格をお持ちで、就業していない方もしくは在宅で活動されている方の入会をお待ちしています。

問／埼玉県国民健康保険団体連合会保健課 ☎048-824-2539



ご案内

奨学金をお貸しします

市では、就学意欲を持ちながら経済的な理由で学資金の支出が困難な市民の方に、奨学金を無利子でお貸しします。

受付期間／10月1日(水)～20日(月)

貸与金額／

- ・高等学校：月額1万円
- ・大学・専門学校：月額2万円

貸与の条件／

①市内に引き続き2年以上居住し、高等学校・専修学校・大学などに入学を許可された方または在学の方(大学

院を除く)

②親権者や後見人が市税を滞納していない方

③在学学校長または最終卒業学校長の推薦を受けた方

※手続きには1人以上の連帯保証人が必要です(連帯保証人は市内在住が原則ですが、やむをえない場合は市外の方も認めていますのでご相談ください)。

必要書類／貸与申請書、家庭調査、推薦書、承諾書(借受人・保証人)、入学許可証明等

返済方法／正規の修業期間終了月の翌月から6か月経過した後、次の期間内に返済

高等学校：72か月以内

大学・専門学校：96か月以内

申請書配布場所／教育管理課内問木支所、各出張所

提出先・問／教育管理課 ☎463-0793



入学準備金にお困りの方へ

市では、高等学校(高等専門学校)および専修学校の高等課程を含む)または大学(短期大学および専修学校の専門

課程を含む)に入学を希望する方の保護者で、資金の調達に困難な方に対し、入学準備金を無利子でお貸しします。

利用できる方／

①市内に住所があり、引き続き2年以上居住している方

②高等学校または大学等に入学が確定である方の保護者

③市税を滞納していない方

④資金の調達が困難な方

※手続きには1人以上の連帯保証人が必要です(連帯保証人は市内在住が原則ですが、やむをえない場合は市外の方も認めていますのでご相談ください)。

貸付限度額／

・高等学校：公立20万円、私立45万円

・大学・専門学校：70万円

必要書類／貸付申請書、家庭調査、承諾書(借受人・保証人)、卒業(見込み)証明書

返済方法／貸し付けの翌月から起算して6か月経過した後、次の期間内に返済

高等学校：30か月以内

大学・専門学校：42か月以内

受付期間／10月1日(水)～平成27年1月15日(木)(入学予定の方も申請可)

貸付日／平成27年3月中旬

※早めの貸し付けを希望する方はご相談ください。

申請書配布場所／教育管理課内問木支所、各出張所

提出先・問／教育管理課 ☎463-0793

就学時健康診断

対象／来春、小学校へ入学するお子さん(平成20年4月2日～平成21年4月1日に生まれた子)

就学時健康診断日程表

学 校 名	実 施 日	受付開始時間
朝霞第一小学校	10月30日(木)	午後1時30分
朝霞第二小学校	11月20日(木)	午後1時15分
朝霞第三小学校	11月6日(木)	午後1時30分
朝霞第四小学校	11月11日(木)	午後1時15分
朝霞第五小学校	10月23日(木)	午後1時30分
朝霞第六小学校	11月18日(木)	午後1時30分
朝霞第七小学校	11月13日(木)	午後1時30分
朝霞第八小学校	10月31日(金)	午後1時30分
朝霞第九小学校	10月29日(木)	午後1時45分
朝霞第十小学校	10月21日(木)	午後1時15分

健康診断の通知については、10月中旬までに各家庭へ届くように発送します。

※10月1日現在での発送のため、それ以後に転入された家庭には届かない場合があります

す。通知が届かない場合や相談のある方はご連絡ください。

※指定の学校で都合が悪い場合は、ほかの学校でも受けることができますが、必ず事前に連絡してください。

問／教育管理課 ☎463-0794

育成保育(障害児保育)の入園申込

育成保育は、心身の障害にかかわらず、子どもたちが保育園においてともに育ちあうなかで、お互いをわかりあい助け会える豊かな人間性を育み、安全で健やかに生活できる統合保育を目的としています。

申込書配布期間／10月1日(水)～17日(金)

申込受付期間／10月20日(月)～21日(火)・23日(木)

※申込受付後、10月27日(月)から体験保育を実施予定

入園時期／平成27年4月

※各保育園の状況により入園できない場合があります

申・問／保育課 ☎463-2836



ご存じですか？就学援助制度

経済的に困りの児童・生徒の保護者に、小・中学校で必要な費用の一部を援助しています。

援助内容／給食費・校外活動費・学用品費などの一部

申請時期／随時受付(所要件等あり)。申請月の翌月1日が認定日となります。

申請に必要なもの／申請書・印鑑・保護者の通帳・所得証明書(必要な方のみ)

※申請書は各学校、教育管理課にあります。

申請場所／通学している学校または教育管理課

※お子さんが通う学校が小学校と中学校の場合は、学校ごとに申請書が必要となります。

問／教育管理課 ☎463-0793

虐待かな？

児童虐待を発見(疑い含む)し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

学校施設を貸し出します

市では、市内小・中学校の学校施設を地域の皆さんの使

用日時、場所、用途などに応じ、教育活動の支障とならない範囲で貸し出しを行って

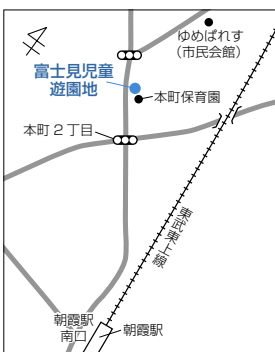
ます。ご希望の方は、各学校へ申請してください。

問／教育管理課 ☎463-0793

富士見児童遊園地を閉園します

閉園日/9月25日(木)

場所／本町1-1737-3 ほか



問／みどり公園課 ☎463-0374

9月21日(日)～30日(火)は愛護動物の遺棄等虐待防止旬間です

するな！するな！
動物虐待！ーペットの遺棄・虐待は犯罪ですー

・動物の習性、年齢、大きさ等に適した飼育環境や方法で飼いましょつ。
・最後まで愛情と責任を持って飼いましょつ。
・必要に応じ不妊・去勢手術

をしてください。

・犬は登録をして、年に一度、狂犬病予防注射を受けましょつ。

※犬に関する相談は、朝霞保健所：☎461-0468

※猫に関する相談は、埼玉県動物指導センター南支所：☎048-855-0484

問／環境推進課 ☎463-1504

犬を散歩させるときはリードをつなぎましょつ。
また、犬の安全を守り、周囲の人に迷惑をかけるないように、リードの長さに気をつけましょつ。

「介護マーク」を配布しています

市では、介護をする方が介護中であることを周囲に理解していただくため、首にかけて活用できる「介護マーク」を作成しています。市役所および市内地域包括支援センターで配布していますので、ぜひご利用ください。

また、介護マークの活用に関するポスターの掲示にご協力いただける事業所を募集しています。詳しくはお問い合わせください。
問／長寿はつらつ課 ☎46

3-1719



メンタルチェックシステム「こころの体温計」をご利用ください

～9月10日から16日は自殺予防週間です～

「こころの体温計」で“うつ”状態を早めにチェック！早めに相談！！

「こころの体温計」とは…

あなたや、あなたの大切なご家族等のストレス状況や落ち込み度といった“こころ”の状態を、携帯電話やスマートフォンを含むインターネット上で気軽にチェックできます。11問の質問にゲーム感覚で答えることで、皆さんの“こころ”の世界がわかります。お気軽にアクセスしてください。

アクセス方法／・市ホームページ → 「こころの体温計」で検索

・次の URL からアクセス <https://fishbowlindex.jp/asaka/>

・右のQRコードを読み取る。

問／健康づくり課(保健センター) ☎465-8611



秋の全国交通安全運動

9/21(日)～30(火)

○重点目標

- ・夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止(特に、反射材用品等の着用の推進および自転車前照灯の点灯の徹底)
- ・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・飲酒運転の根絶
- ・自転車の安全利用の推進(特に自転車安全利用五則の周知徹底)

問／長寿はつらつ課 ☎463-1921



識を持ち認知症の人や家族を温かく見守る認知症サポーター養成講座を平成21年度から開催しています。今年度からは小学生の皆さんに向けても講座が開催されます。受講した子どもたちには修了のしるしのオレンジリングとともに朝霞市認知症キッズサポーター証をお渡しします。

自宅でも行えます！ 電子申請・届出サービス をご利用ください

埼玉県と県内市町村では、「電子申請・届出サービス」を共同利用しています。自宅等のパソコンから「電子申請・届出サービス」にアクセスして、粗大ごみの収集や水道関係などの申請をインターネットで行えますので、ぜひご利用ください。

申請可能な手続きの種類や利用方法などの案内は、ホームページまたは埼玉県の電子申請ポータル (<https://e-shi.pref.saitama.lg.jp>) をご覧ください。

問／財産管理課 ☎463-3152



頑張る企業を応援します！

埼玉県では、新たな取り組みにチャレンジする中小企業に対し、アドバイザーの派遣などにより経営計画の作成・実行を支援しています。

計画を作成することで、自社の強みや弱みを認識すると

ともに、「いつ」「誰が」「何を」すべきかを明確にすることができま

新たな取り組みを思案中の中小企業の皆さんぜひ経営革新計画を作成してみませんか。

問／埼玉県産業支援課 ☎048-830-3910

不動産無料相談の開催 場所が変わります

これまで、宅建協会県南支部事務局で開催していた不動産無料相談は、9月から市役所1階市民相談室へ開催場所が変わります。

不動産全般について、お気軽にご相談ください。(公社)埼玉県宅建協会の相談員が親切・丁寧にお答えします。

日時／毎月第2木曜日(9月は11日木)午前10時～正午

※祝日の場合は第3木曜日会場／市役所1階市民相談室

予約／(公社)宅建協会県南支部 ☎468-11717

問／開発建築課 ☎463-2585

火気器具を使用する露 店の開設には届け出を

朝霞地区一部事務組合火災予防条例が改正され、イベン

ト等を実施する場合には、次のとおり届け出等が必要になります。

○祭礼、花火大会など多数の者の集合する催しで、ガスコンロや発電機等の火気器具を使用する際は、消火器の準備が必要です。また、火気器具を使用する露店を開

設する場合は、消防署への届け出が必要になりました。

○一日当たりの人出予想が10万人以上で、露店の数が100店舗を超える大規模な祭礼、花火大会などは防火担当者を定め、火災予防上必要な計画の作成と消防署への計画の提出が義務づけられました。

問／埼玉県南西部消防本部予防課 ☎460-0121



平成27・28年度 建設工事請負等入札参 加資格の定期受付

平成27・28年度における建設工事等(建設工事、設計・調査・測量、土木施設維持管理)の入札参加資格審査の申請受付(新規・更新)を行い

ます。

なお、受付は、埼玉県電子入札共同システム参加自治体との共同窓口(埼玉県共同受付窓口)で行います。

※詳しくは埼玉県入札審査課ホームページをご覧ください。

問／入札契約課 ☎463-2488

埼玉県都市競艇組合からの お知らせ

競艇開催日／9月18日(木)～21日(日)
23日(火・祝)～28日(日)

会場／戸田ボートレース場
※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/>

今年のオータムジャンボ宝くじは 1等・前後賞合わせて3億9,000万円

発売期間／9月19日(金)～10月10日(金)

※1枚300円

1等…3億3,000万円×13本、

前後賞…各3,000万円×26本

※発売総額390億円・13ユニットの場合

※この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

シティ・セールス朝霞ブランドを紹介します(その2)

問／産業振興課 ☎463-1903

黒目川(景観)

選定理由／市内をほぼ東西に流れ、川沿いには遊歩道などが整備中であり、散策やウォーキング、ジョギングなどを楽しむ多くの人が集まっています。周囲の田園風景や新河岸川との合流地点のわくわく田島緑地などとともに、春の桜並木をはじめとした四季折々の景観が訪れる皆さんを楽しませています。

また、桜の開花時期に産業文化センター周辺で開催される「黒目川花まつり」は、本年度で8回目を迎え、5万人を集めるイベントに成長しています。

黒目川は、東武東上線朝霞台駅およびJR武蔵野線北朝霞駅から比較的近い区域もあり、手軽な散策スポットとしてPRすることにより、市外からの誘客を図ることができるものと考え選定しました。

※シティ・セールスとは…都市の魅力を市外に向けて発信することにより、都市のイメージアップや知名度の向上を図り、外部から定住者や企業を呼び込んだり、観光客を招いたりする取り組みです。



水道管の漏水調査を行います

9月から平成27年2月までの間、水道本管と水道本管から宅地内にある水道メーターまでの水道管(給水管)の漏水調査を実施します。

市が委託した調査員(漏水調査員の腕章と水道部発行の身分証明書を携帯)が宅地内に立ち入り、調査をすることがありますので、ご協力をお願いいたします。

また、調査に際し、物品の販売や費用の請求をすることはありません。

調査区域/市内全域
問/水道施設課 ☎463-1204

水道メーターを交換します

8月から平成27年3月まで、検定満期の水道メーターの交換を行っています。該当するご家庭にはお知らせを配布しますので、ご協力をお願いいたします。

なお、メーター交換には市が委託した業者が伺います。メーターボックスの蓋等に支障がなければ交換は無料です。**交換時のお願い**／不在の場合でも交換します。交換後は

水を少し流してからお使いください。

問/水道施設課 ☎463-1204

膝折町2丁目他地内で水道管洗浄作業を行います

9月から12月まで、水道管内の流速を速めて付着物を除去する水道管洗浄作業を行います。該当する区域の皆さんには、事前にお知らせを配布しますので、ご協力をお願いいたします。

管洗浄区域/膝折町2丁目他
問/水道施設課 ☎463-1204

省エネ標語
保冷剤 一緒に使おう
冷凍庫

黒目川が

変わる...

川の国 埼玉

川のまるごと 再生プロジェクト展開中!

チャレンジ25

コンセンストをこまめに抜こう

「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。

朝霞市路上喫煙の防止に関する条例

路上等での喫煙は危険です!

駅周辺など人混みの中での歩行喫煙は、煙の害はもちろんのこと、他人にやけどを負わせる可能性があり非常に危険な行為です。また、たばこのポイ捨ても後を絶ちません。市では、平成18年10月1日から「朝霞市路上喫煙の防止に関する条例」を施行し、監視員による定期的なパトロールを実施し、喫煙者に対する指導等を行っています。

この条例では、市民の皆さんに守っていただきたいルールを定めていて、悪質な違反者に対しては過料を請求することがあります。

安全で快適な生活環境を確保するため、皆さんのご協力をお願いします。

問/環境推進課 ☎463-1504

路上喫煙禁止地区



朝霞市 ASAKA

このマークが禁止地区の目印です

条例のおもな内容

- ①道路、公園、その他の公共の場所(室内を除く)で喫煙をしないよう努力義務を規定しています。
- ②特に人通りが多く、路上喫煙が危険と思われる場所を路上喫煙禁止地区に指定し、喫煙を禁止します。
- ③路上喫煙の違反者に対しては、指導、勧告および命令を行う規定を設け、これに従わない違反者に2,000円の過料を科します。

※路上喫煙とは道路、公園、その他の公共の場所(室内を除く)でたばこを吸うことおよび火のついたたばこを持つことをいいます。「座って」、「自転車に乗りながら」、「携帯灰皿を持ちながら」の喫煙も禁止となります。

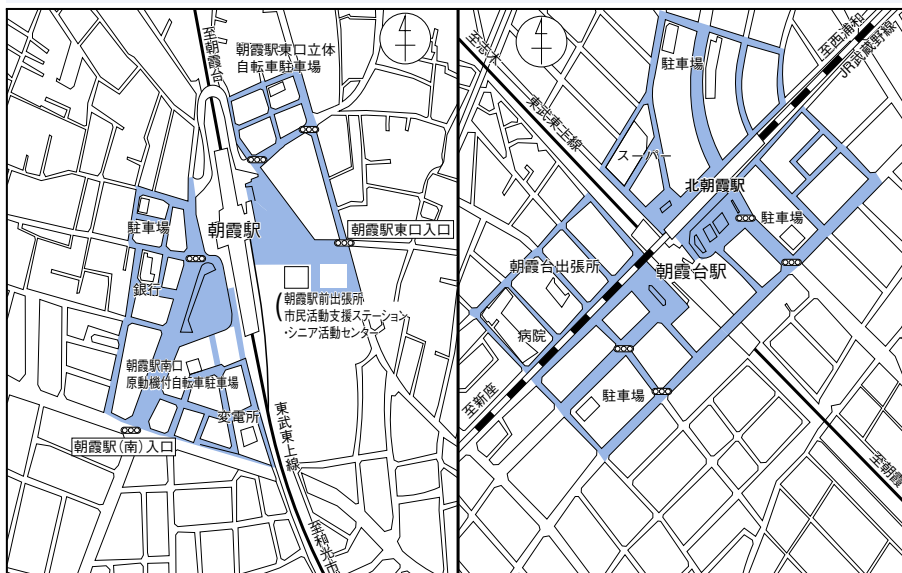
※禁止区域外であっても、周囲の方のご迷惑にならないようご協力をお願いします。

路上喫煙禁止地区

- 色の道路等は終日路上喫煙禁止範囲です。

朝霞駅周辺地区

北朝霞・朝霞台駅周辺地区





臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金の申請はお早めに

臨時福祉給付金と子育て世帯臨時特例給付金の申請期間は、10月1日(水)(当日消印有効)までです。原則として、申請期間を過ぎてからの申請は受け付けられませんので、申請がお済みでない方は、お早めに申請してください。

臨時福祉給付金の加算対象となる年金／受給している年金の種類によっては、加算対象とならない場合があります。詳細についてはお問い合わせください。

臨時福祉給付金の加算対象となる年金・手当等の裁定等の請求期限／臨時福祉給付金の加算対象となる年金・手当等の裁定または認定の請求が可能で、まだ行っていない方は、9月30日(火)までに裁定等の請求を行っていた必要があります。

なお、申請期間の終了までに年金・手当等の裁定等の結果が判明しなかった場合であっても、裁定等の結果が判明した後で給付金の申請ができる場合があります。

ただし、申請期間の終了後に給付金の申請ができるのは、原則として、9月30日(火)までに年金・手当等の裁定等の請求を行った場合に限りです。詳細についてはお問い合わせください。

「振り込め詐欺」や「個人情報」の詐欺にご注意ください
市や厚生労働省などの職員がATM(銀行・コンビニなどの現金自動預け払い機)の操作をお願いすることは絶対にありません。

臨時福祉給付金と子育て世帯臨時特例給付金に関して、これらの疑いのある電話がかかってきたり、郵便が届いたら、迷わず、市役所や朝霞警察署(または警察相談専用電話)にご連絡ください。

朝霞警察署 ☎465-0101

警察相談専用電話 ☎110

警察相談専用電話 ☎110

申・問／臨時福祉給付金等支給業務プロジェクトチーム

☎463-8673



カクニンジャ

あさか市民活動ニュースレター

vol. 38

問／市民活動支援ステーション・シニア活動センター ☎463-1417

「地域の中で、心豊かに暮らしたい」そんな想いを応援します！

今回は、日常生活のちょっとした困りごとを、会員同士が相互に支え助け合う活動をされている、特定非営利活動法人ポレポレの代表・山上 八重子さんにインタビューした内容をご紹介します。

Q. 団体を立ち上げたきっかけは？

A. 以前、札幌市に在住していたときに、地域のために自分たちが出来ることをやりたいと思い、日常の困りごとを手助けするボランティア団体を立ち上げて活動していました。朝霞市に転入してから、そのときに培った経験を生かそうと、平成20年に現在の団体を立ち上げました。団体名の「ポレポレ」とは、スワヒリ語でゆっくり・ゆったりという意味です。「急がず、いつも穏やかに」を、心にとどめながら活動しています。



Q. 団体の紹介をお願いします。

A. 赤ちゃんからお年寄りまで、どなたでもご利用できる会員制の助け合いサービスを運営しています。おおまかな仕組みとしては、まず、サービスを利用する利用会員やサービスを援助する援助会員になっていただき、どちらの会員にも、年会費として2,400円をポレポレに納めていただきます。その後、サービスを利用された方には、1時間1,000円をお支払いいただき、サービスを援助された方は、その中から1時間800円を対価として受け取り、残りの200円をポレポレに納めていただきます。サービスを利用することが有償であることに、疑問を持たれる方もいらっしゃると思います。私にも迷いがありましたが、無償であることで、かえって利用者の方が遠慮されてしまうことがあったため、支払いやすい料金を設定して、サービスの提供をすることにしました。支援の受け手と担い手が、細く長くお付き合いできる関係を築きあげたいと思っています。

Q. どのようなサービスを受けることができますか？

A. 子育て中のお母さんのお手伝い、高齢者の方のお話し相手、家事手伝いなど、公的サービスではまかなえない困りごとには、出来る限りご要望にお応えしたいと思います。まずは、お気軽にお電話にてご相談ください！

■会員募集のお知らせ

利用会員、援助会員の入会を心よりお待ちしております。また、ポレポレの活動とは別に、「中高年いきいき会」という団体を、今年1月に立ち上げました。40歳以上の単身者を対象とし、月200円の会費で、毎月第一日曜日に活動しています。食事会・ハイキング・観劇など、会員同士が親睦を深めながら楽しむ会です。外に出かけて、いつまでも、いきいきと元気でいましょう！皆さんのご入会をお待ちしています。

問／特定非営利活動法人ポレポレ 山上 ☎487-8734

※このコーナーでは、主に朝霞市内でNPOなどの市民活動を行っている団体のリストとして作成した「あさか市民活動ガイドブック」へ掲載している団体の活動を紹介してします。ガイドブックへ掲載を希望する団体は、お気軽にお問い合わせください。

知っておこう！還付金等詐欺

「還付金等詐欺」って何？

市役所や税務署などの職員を装い、「医療費や保険料の戻りがあります。」等と言って、携帯電話を持ち、最寄りのATMへ行くよう誘導し、お金をだまし取る手口です。

ATMで還付金等を受け取ることは絶対にできません

市役所や税務署などが、ATMの操作をお願いすることは絶対にありません。カードと携帯電話を持ってATMで手続きという電話があった場合、間違いなく還付金等詐欺です。

☎朝霞警察署生活安全課

☎465-0110



平成27年度から給与所得者の個人市県民税の特別徴収(給与天引き)を徹底します

埼玉県と市は、平成27年度に原則すべての給与支払者を特別徴収義務者に指定する取り組みを進めています。それに伴い、特別徴収をしていない事業所(給与支払者)に対し、特別徴収義務者として指定を予告する通知を9月末に送付します。事業主の皆さん、特別徴収の徹底にご協力ください。

※個人市・県民税は1月1日現在朝霞市在住の人にかかる税金で、特別徴収とは事業所(給与支払者)が従業員の毎月の給与から市・県民税を天引きし、従業員に代わって市に納めていただく制度です。

☎課税課 ☎463-28523

国民健康保険証を郵送します

現在使用している被保険者証(保険証)へオレンジ色の有効期限は、9月30日(火)までです。新しい保険証(青色)は9月上旬から郵送します。保険証を受け取りましたら、住所、氏名、性別、生年月日に間違いはないか、ご確認ください。

配達方法/家族全員分(6人以上の世帯は2通)をまとめて世帯主の方に簡易書留で送付します。不在で郵便物のお受け取りができなかった方は、不在票の連絡先までご連絡いただくか、保管期間が過ぎてしまった場合は保険年金課までご連絡ください。

届け出が必要で、異動(転入・転出・他の健康保険への加入または喪失・出生・死亡など)した方の国民健康保険の届け出が済ませてあるかご確認ください。また、修学や施設入所等のため、ほかの市区町村に住んだ場合も届け出が必要です。

届け出に必要なもの

- ・異動：職場の保険をやめた証明書、本人確認できるもの(運転免許証など)、保険証
- ・学生：在学証明書または学生証、保険証
- ・施設入所等：在所(在園)証明書、保険証

※ほかの健康保険に入った後は、国民健康保険証は使えません。

☎保険年金課 ☎463-0283



国保の契約保養施設をご利用ください

健康増進を図る目的から、埼玉県国民健康保険団体連合会を通じ、ホテル・旅館(約

300施設)と保養施設契約をしています。後期高齢者医療制度の被保険者の方も利用できます。

利用方法

①利用希望者は、契約保養施設に直接電話し、予約をしてください(その際に、埼玉県国民健康保険団体連合会の保養施設宿泊利用共同事業を利用すると伝え、必ず料金を確認してください)。

②国民健康保険被保険者の方は保険年金課で、後期高齢者医療制度の被保険者の方は長寿はつらつ課で、宿泊前に保養施設宿泊利用申込手続きをしてください。利用券・助成券を発券します。

※同一世帯以外の方(団体の代表者の方など)が手続きをする場合は委任状が必要です。

③宿泊当日、宿泊利用券および宿泊助成券を保養施設へ提出してください。

宿泊利用券とは/協定料金で宿泊できます。市内在住の方なら年何回でも発行できます。

宿泊助成券とは/協定料金から大人2000円、小人(小学生以下)1000円を差し引いた金額で宿泊

9月の納付

市県民税 (随期)
国民健康保険税 (3期)
介護保険料 (3期)
後期高齢者医療保険料 (3期)

*納期限は9月30日(火)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。

☎178、長寿はつらつ課
☎463-1178、長寿はつらつ課
☎463-11928

きます。国民健康保険被保険者の方は、国民健康保険税を滞納していない方、後期高齢者医療制度の被保険者の方は、後期高齢者医療保険料を滞納していない方が対象です。一度年度内1回の発行となります。

持参するもの/朝霞市国民健康保険被保険者証または埼玉県後期高齢者医療被保険者証

※保養施設一覧は、保険年金課または長寿はつらつ課にあります。なお、市ホームページでも見ることができます。

☎保険年金課 ☎463-1178、長寿はつらつ課

皆さんで今後の朝霞のまちづくりについて話し合いませんか!?

問／政策企画課 ☎463-3089

現在、市民が主体となって、朝霞のまちづくりを考えるために市民ワークショップを開催しています。ここでは「今後の自治のあり方」や「自治の基本となる条例の必要性」などを話し合っています!!

9月からは毎月第2木曜日の午後1時30分から中央公民館・コミュニティセンターで定期的開催します。

今回は9月11日(木)です。今後、継続的に実施し、ワークショップで話し合った内容について検討結果をまとめられたらと考えています。

どなたでもご参加いただけます。また、途中参加、途中退席も可能で、出入自由となっております。詳細は市ホームページや市フェイスブックページをご覧ください!



催し・講座

費用の記載がないものは原則として無料です

朝霞アートマルシェ2014

～アートの楽しみがいっぱい～

問／朝霞市商工会 ☎470-5959 <http://www.asaka-sci.or.jp>

日時／10月5日(日) 午前10時～午後4時 ※雨天中止

会場／東武東上線朝霞駅「東口」および「南口」駅前広場

内容／アートのあるまち朝霞で、アートを作る、みる、楽しむイベントを開催します。秋の一日、家族そろって“アート”を楽しみませんか?



鳴子の絵付け体験

市民の皆さんや若手アーティストによる手作り作品の展示と販売を行う「市」プロのアーティストの指導を受けながら親子でアート作品づくり、野外コンサート、お魚スタンプラリー、子ども向けワークショップや各種催し物を開催します。

※前夜祭を10月4日(土)、朝霞駅「南口」駅前広場で開催します。

同時開催／朝霞本町商店会による「子供まつり」を富士見町内会館で併せて開催! 小魚のつかみ取りや黒目川の魚の展示のほか、鮎の試食会など楽しい企画が盛りだくさん

※内容は都合により変更する場合があります。

※街なかで身近に音楽や芸術に触れられるイベントとして、「シティ・セールス朝霞ブランド」に認定されました!

「特別企画～アートウィーク開催!～」

開催日の数週間前に富士見町内会館等を活用し、さまざまなアーティストの作品展等を開催します! 詳しくは商工会ホームページをご覧ください。

消費者教室

携帯電話・スマートフォン・タブレット端末とのつきあい方
～トラブルにあわないために～

問・問／地域づくり支援課
☎463-2648 ☎463-2294

✉tiiki_sien@city.asaka.saitama.jp

日時／10月14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

内容／携帯電話・スマートフォン・タブレット端末を購入、利用する際に注意すべきことや、もしトラブルにあってしまったらどのように対処したらよいのか など

対象／市民 定員／45人(先着順)

持ち物／筆記用具

講師／消費生活コンサルタント

木村 嘉子さん

保育／1歳以上の未就学児6人
(先着順、申込時に予約)

申込方法／9月30日(火)までに電話、FAX、メールまたは地域づくり支援課窓口で

※FAXまたはメールの場合は、氏名を「消費者教室申込」とし、①氏名 ②日中連絡のとれる電話番号 ③保育希望の有無を記入



景観計画・条例の市民との意見交換会

問／まちづくり推進課 ☎463-2518

市では、平成28年4月施行を目標に景観計画を策定しています。景観計画(骨子案)および景観条例(素案)について、市民の皆さんからご意見をいただくため、下記の日程で意見交換会を開催します。

どの会場でも参加できます。

日時／9月20日(土)

①午前10時～ 会場／産業文化センター

②午後2時～ 会場／根岸台市民センター

日時／9月28日(日)

③午前10時～ 会場／中央公民館・コミュニティセンター

④午後2時～ 会場／上内岡本町内会館

※駐車場には、限りがあります。

申込方法／事前申込不要。当日直接会場へ

朝霞市景観計画・条例とは…景観計画は、景観法第8条の規定に基づき、良好な景観を形成するための目的や方針ならびに良好な景観を形成するために必要な行為の制限の基準などを定めるものです。景観条例は、本市が景観行政団体へ移行し、景観計画に基づく事務を行うために必要なものです。

へるす☆アップ教室

(生活習慣病予防の体験教室)

あさかのまちを歩いてみよう
～健康づくりのウォーキング～

問・問／健康づくり課 ☎465-8611

日時／10月24日(金) ※雨天中止

午前9時30分集合 正午終了(予定)

集合解散場所／保健センター

内容／あさかのまちを一緒に歩いてみませんか。ウォーキング初心者の方もお待ちしております(城山公園→博物館を予定)。

持ち物等／飲み物、汗ふきタオル、歩きやすい服装と靴でお越しください。

定員／40人(先着順)

申込方法／9月29日(月)から電話で申し込み

協力／きらり健康づくり、生き活きネットワークあさか



催し・講座

費用の記載がないものは原則として無料です

平成26年度 あさか女と男セミナー みんな(女・男)でつくる安心な家庭

～こころ健やかな毎日を守るために～

申・問／それいゆらざ(女性センター) ☎463-2697

日時・テーマ・講師／

回	日 時	テーマ	講 師
1	10月11日(出) 午前10時～正午	気がつけばあなた(妻・夫)～やわらかな関係づくりのために～	一橋大学講師 村瀬 幸浩さん
2	10月15日(水) 午前10時～正午	女性の不調を吹き飛ばそう！～健康美を目指すあなたのために～	産婦人科医・女性成人病クリニック副院長 堀口 雅子さん
3	10月18日(出) 午前10時～正午	その命、絶対守れる！～自分の心と身体の力に気づいてほしい～	WEN-DO インストラクター 橋本 明子さん
4	10月21日(火) 午前10時～正午	その情報、安心して使っていますか？発信していますか？～情報の渦に巻き込まれないために～	(株)リピート代表取締役 前澤 太郎さん
5	10月28日(火) 午前10時～正午	男女共同参画を学ぼう～安心な家庭をつくるために～	東洋大学文学部教育学科教授 矢口 悦子さん

会場／中央公民館・コミュニティセンター 対象／市民
定員／30人(1回目のみ70人、3回目のみ20人)※先着順
保育／1歳以上の未就学児15人(要予約)
※保育利用の方は10月1日(水)までに申し込み(保育1回利用につき保険料500円：10月1日(水)までにそれいゆらざに持参)

※お子さんを会場内にお連れしての参加も可(3回目は除く)

申込方法／9月9日(火)午前9時から電話または直接窓口で
※手話通訳をご希望の方は、9月23日(火・祝)までにご連絡ください。

人権と平和パネル展

問／人権庶務課 ☎463-1738

日時／9月25日(木)～28日(日) 午前9時～午後5時15分
会場／中央公民館・コミュニティセンター

内容／パネル展示 ①埼玉県下の空襲被害 ②佐藤 貞二「防空訓練」「防空模様」 ③比企地域の戦争遺跡 ④人権啓発ポスター ⑤東日本大震災～被災地の子もたちからのメッセージ～

ビデオ上映 ①最後の空襲くまがや ②青い目の人形物語 ③ヒロシマ ナガサキ～核戦争のもたらすもの～ ④失われたいのちへ誓う～東日本大震災が教えたこと～

※10月1日(水)～5日(日)、内間木公民館でも一部のパネルを展示します(ビデオ上映はありません)。

園庭開放(いっしょにあそぼう保育園で)

問／保育課 ☎463-2837

日時／9月17日(水)・26日(金)、10月1日(水)

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)

※民設民営の保育園はこの園庭開放の対象となっておりませんのでご注意ください。

内容／未就園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)の園庭を開放しています(晴れの日には正午まで)。
※9月17日(水)と10月1日(水)は「いっしょにあそぼう保育園で」とし、園内で工作やリズム遊びなども実施
※東朝霞・北朝霞保育園では9月17日(水)に、本町・さくら保育園では10月1日(水)に家庭児童相談員による育児に関する相談を実施

申込方法／事前予約不要。当日直接会場へ

里親入門講座

問・問／こども未来課 ☎463-0364

里親とは、さまざまな事情により、親と暮らせない子どもを迎え入れ、あたたかい愛情と家庭のぬくもりをもって養育してくださる方のことです。里親について興味がある方、里親の体験談を聴いてみたい方など、多くの皆さんに「里親制度」を理解していただけるよう「里親入門講座」を開催します。

日時／10月18日(出) 午前9時30分～正午
(午前9時受付開始)

会場／中央公民館・コミュニティセンター

内容／里親制度の説明、里親体験談等

個別相談の時間も設けます。

申込方法／電話で 定員／100人(先着順)

保育／1歳以上の未就学児10人(先着順)

※保育をご希望の方は、10月10日(金)までに申し込み

共催／朝霞市、朝霞市地区里親会、埼玉県所沢児童相談所、埼玉県里親会所沢支部

朝霞市農業体験事業 さつまいもほり体験

問／産業振興課 ☎463-1904

日時／10月11日(出) 2部制

第1部 午前9時30分 第2部 午前11時

※雨天の場合は10月18日(出)

会場／小寺農園(浜崎地内)

対象／市内在住で、会場まで徒歩、自転車またはバス等で参加できる方(成人は1人でも可)

定員／各部50家族(応募多数の場合抽選)

費用／1口500円(3株) ※1家族3口まで

申込方法／はがきまたは市ホームページの申込フォーム(1家族ごと1回のみ)に参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、代表者の住所、電話番号、申込口数、第1希望および第2希望の時間を記入し、9月19日(金)【必着】までに産業振興課「さつまいもほり体験」係へ(住所は欄外左上に記載)

※申込後の変更はできませんのでご注意ください。

申込フォームアドレス／<https://www.city.asaka.lg.jp/ques/questionnaire.php?openid=58>

※「さつまいもほり体験」で検索してください。

主催／朝霞市都市農業推進協議会・朝霞市



催し・講座

費用の記載がないものは原則として無料です

リサイクルプラザ企画運営協議会講座

会場・甲・閏／エコネットあさか（リサイクルプラザ）
☎486-0222

「傘布のリフォーム」

日時／9月8日(月) 午前10時～正午 定員／8人
内容／壊れた傘、使わなくなった傘の布を使って、レインカバー（膝下の雨よけ）を作ります。
持ち物／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

「固形石けん作り」

日時／9月17日(水) 午前10時～正午 定員／10人
内容／環境汚染の原因となる廃食油を使って「手作り石けん」を作ります。
持ち物／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）
※廃油の持参可（500cc以上）。詳細はお問い合わせください。

「布ぞうり作り」

日時／9月22日(月) 午前10時～午後3時 定員／10人
内容／不用になった古い布で足にやさしい布ぞうりを作ります。
持ち物／裂いた布15～20本（幅6～8cm×長さ1～1.5m）、鼻緒用布4本（幅6cm×長さ120cmと70cmを各2本）、昼食の用意（お弁当）

「さき織り教室」

日時／9月30日(火) 午前10時～午後3時 定員／4人
内容／使わなくなった布をもう一度ステキな布に織りあげます（約30cm×50cmのテーブルセンター）
持ち物／合計1平方メートル以上の綿布（伸縮素材は不向き）、昼食の用意（お弁当）

対象／市内在住の18歳以上の方

申込方法／9月1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）

敬老会

閏／長寿はつらつ課 ☎463-1921

日程／9月15日(月・祝)（敬老の日）

会場／ゆめばれす（市民会館）

対象／70歳以上の方（昭和20年3月31日以前生まれの方）
※開場・開演時間は、お住まいの地域によって異なります。対象の方には9月上旬に案内状を送付しますのでご確認ください。

その他／案内状を当日ご持参ください。

「年金相談」をご利用ください

閏／保険年金課（予約専用ダイヤル） ☎463-1264

相談日／毎週木曜日 午後1時～6時

会場／市役所1階市民相談室 相談員／社会保険労務士

内容／保険料の納付状況や未納に関する事、老齢年金の請求方法や、障害年金・遺族年金に関する事などさまざまな年金相談を個別に相談員が伺います（要予約）。

第1日曜の朝は朝市へ！

閏／産業振興課 ☎463-1903

日時／10月5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。
※商品がなくなりしだい終了。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

第3回朝霞の森運営会議に参加しませんか！ ～みんなで朝霞の森を活用しましょう～

閏／みどり公園課 ☎463-0374

朝霞の森は、市民が使いながらつくり、つくりながら考え成長する広場です。もっと楽しくするため、誰でも自由に参加できる運営会議にあなたのアイデアをお持ちください。

日時／9月13日(土) 午後1時30分～

会場／市役所別館5階502会議室 対象／どなたでも

内容／朝霞の森の活用と維持管理、
（仮）朝霞の森秋まつりに向けた意見交換

申込方法／事前申込不要。当日直接会場へ

越戸川を水源まで歩こう！

～あさか環境まち歩き（第4回）

主催・閏／あさか環境市民会議 筑井 つかい ☎090-1990-4807

日時／9月28日(日) 午前9時30分集合～正午頃

集合場所／朝霞駅東口 市内循環バス乗り場前

内容／和光市との境を流れている越戸川を遡ってみると思いがけない水源に到着します。街の中に現れたり消えたりする不思議な流れは、台地と谷という朝霞地区の地形を象徴する自然です。

費用／保険代50円、交通費（市内循環バス利用・各自負担）

行程／朝霞駅東口から市内循環バス（午前9時46分発）＝根岸台4丁目下車＝越戸川の赤池橋付近から川沿いに歩き、水久保公園で休憩＝朝霞駅周辺の水源地

申込方法／事前申込不要。当日直接集合場所へ

第38回朝霞市民チャリティーゴルフ大会

主催・甲・閏／朝霞市商工会 ☎470-5959

日程／10月28日(火) 会場／朝霞パブリックゴルフ場

内容／ゴルフ競技を通して市民の皆さんの相互理解・親睦を深めると共に、収益の一部を社会福祉の向上に役立てるために社会福祉協議会に寄付をします。

対象／市内在住または在勤の方

プレー費／7,000円（プレー代・昼食代含む）

チャリティー募金／1,000円

参加費／5,000円（賞品およびパーティー費）

パーティー会場／ゆめばれす（市民会館）

募集人数／120人（先着順） 申込締切／10月3日(金)

第32回向陽祭（文化祭）

会場・閏／あさか向陽園 ☎466-1411

日時／10月5日(日) 午前10時～午後3時30分

内容／駄菓子屋、レクリエーション、模擬店、展示コーナー、生産活動体験等

※前日(10月4日(土))および当日にお手伝いをしていただけるボランティア募集中！詳しくはお問い合わせください。

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

地域支えあいネット講座 ともに支えあう地域づくりを目指して ～いざという時、助けあえるために～

申・㊟/ 地域包括支援センター朝光苑

☎450-0855 ㊟450-0966

朝霞市社会福祉協議会ヘルパーステーション

☎486-2484 ㊟486-2418

認知症を持つ高齢者や、障害を持つ方の理解をし、住民同士で支えあう地域作りを考えませんか？

日時/①9月25日(木) 午前10時～午後0時30分

②9月26日(金) 午前10時～正午

③10月3日(金) 午前9時30分～午後0時30分

会場/はあとぴあ(総合福祉センター)

講師/①地域包括支援センター朝光苑職員

②朝霞市社会福祉協議会職員

③文教学院大学准教授 中島 修さん

対象/市内在住で3日間とも参加できる方

定員/50人(定員になりしだい締め切り)

内容/①高齢者の理解・認知症サポーター養成講座

②障害の理解 ③災害時の支援と地域づくり

申込方法/電話またはFAXで

9月の朝霞市障害福祉施設 自主製作品展示販売会

㊟/ 障害福祉課 ☎463-1599

市内の障害福祉施設の皆さんによる、自主製作した製品やお菓子などの展示販売会を行います。

日時・団体・販売物/

●9月16日(火) 午前10時30分～午後0時30分
地域活動支援センター なかよしカフェ
雑貨、焼き菓子

●9月19日(金) 午前10時30分～午後1時
はあとぴあ障害者多機能型施設
レザークラフト、菓子

●9月24日(水) 午前10時30分～午後1時
地域活動支援センター ぱれっと
革製品、焼き菓子、パン

●9月26日(金) 午後0時45分～2時30分
あさか福祉作業所
雑貨、観賞用メダカ

会場/市役所ロビー(市民ホール)

手話講習会(養成)

㊟/ 朝霞市社会福祉協議会手話通訳者等派遣事務所

☎486-2485 ㊟486-2473

<http://www.asaka-shakyo.or.jp/>

日時/10月8日～平成27年10月14日(期間内の水曜日)
午前10時～正午 全46回(特別講演4回含む)

会場/中央公民館・コミュニティセンター

内容/登録手話通訳者をを目指す方、手話通訳技術の習得

対象/市内在住または在勤の方で、朝霞市手話講習会(中級)を修了している方または同等の技術を有する方(全日程参加可能な方)

※受講に際し事前に実技試験があります。試験は10月1日(水)午前を予定

費用/6,048円(税込:テキスト代) 定員/15人

申込方法/9月1日(月)～19日(金)に電話、FAX、来所で、氏名(フリガナ)、年齢、郵便番号、住所、電話番号、手話経験についてご連絡ください。

認知症サポーター養成講座 あなたも地域を支える認知症サポーターに!

申・㊟/ 地域包括支援センターつつじの郷 ☎472-1574

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)の一員になってみませんか?

日時/9月26日(金) 午後1時30分～3時30分

(午後1時15分開場)

会場/井財市民センター

※車でのご来場はご遠慮ください。

対象/市民 定員/30人(先着順)

講師/地域包括支援センターつつじの郷職員

申込方法/9月19日(金)午後5時までに電話で

※講座終了後、オレンジリング・認知症サポーター証を配付します。

介護予防講演会 ヘルシー健康講座～噛んで食べてちからアップ～ ㊟/ 長寿はつらつ課 ☎463-1952

日時/9月24日(水) 午後1時30分～3時30分 会場/産業文化センター 定員/30人(先着順)

対象/65歳以上の市民の方

内容/管理栄養士による電子レンジでできる簡単な調理の実演、歯科衛生士による噛む力のチェックやお口の体操等

講師/特定非営利活動法人ぽけっとステーション、公益社団法人埼玉県歯科衛生士会

申込方法/9月3日(水)から長寿はつらつ課へ電話で申し込み(定員になりしだい受付終了)

フレッシュトレーニング教室

㊟/ 長寿はつらつ課 ☎463-1952

会場・日時・内容・定員/下表のとおり ※いずれか1か所のご利用をお願いします。

会場	ゆめばれす(市民会館)	総合体育館
日時	10月6日～平成27年3月30日の毎週月曜日 ※10月13日・20日、11月3日・17日・24日、12月15日・29日、平成27年1月12日・19日、2月16日を除く。 ①午前9時15分～10時25分 ②午前10時45分～11時55分	10月17日～平成27年3月27日の毎週金曜日 ※平成27年1月2日を除く。 ①午前9時15分～10時25分 ②午前10時45分～11時55分
内容	いすを利用した全身のストレッチ、リズム体操など	全身のストレッチ・リズム体操、ウォーキングなど
定員	各回45人(先着順)	各回60人(先着順)

対象/市内に住む65歳以上の健康な方(医師に運動を禁止されている方、高血圧の方は参加できません)

申込方法/各回の開始15分前から会場で受け付け

持ち物等/動きやすい服装、飲み物、体育館用シューズ(総合体育館のみ)、バスタオル(ゆめばれすのみ)



催し・講座

費用の記載がないものは原則として無料です

シニア世代地域デビュー支援講座【習得編】

「救命救急講座」～大切な命を救うために 必要な知識や実技を身に付けよう～

申・問／市民活動支援ステーション・シニア活動センター
☎463-1417

開所時間：午前9時30分～午後6時 休所日：月曜日、祝日

日時／9月18日(休) 午前9時～正午

会場／中央公民館・コミュニティセンター

内容／緊急の場合に備えて、呼吸、心肺停止の際に必要な技術やAED(自動体外式除細動器)の取扱方法を身に付けましょう！

※受講者に普通救命講習修了証を発行(再講習も可)

講師／朝霞消防署消防活動課職員

対象／市内在住のおおむね50歳以上の方

定員／20人(先着順)

持ち物等／筆記用具、動きやすい服装

主催／あさかシニアクラブ・朝霞市

申込方法／9月2日(火)～17日(水)に、電話または直接、市民活動支援ステーション・シニア活動センター窓口へ

上級救命講習

申・問／埼玉県南西部消防本部救急課 ☎478-0899

日時／9月20日(土) 午前9時～午後5時

会場／朝霞消防署

内容／乳児から成人に必要な救命手当とその他の応急手当 ※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／9月8日(月)～12日(金)に電話で申し込み

第15回屋内消火栓操法技術大会

問／埼玉県南西部消防本部予防課 ☎460-0121

日時／10月3日(金) 午前9時(小雨決行)

※予備日：10月16日(休)

会場／埼玉新座防災基地

(新座市新塚5077-5)

内容／事業所で火災が発生したときに、屋内消火栓設備を活用して火災から尊い人命と貴重な財産を守り、被害を最小限にとどめることを目的として、朝霞・志木・和光・新座市内の事業所40チームの自衛消防隊が日頃の訓練成果を発表する大会です。



昨年の様子

陸上自衛隊東部方面音楽隊第62回定期演奏会

申・問／陸上自衛隊東部方面音楽隊

☎460-1711 内線3640

日時／9月23日(火・祝) 午後2時開演(午後1時15分開場)

会場／東京芸術劇場コンサートホール(全席指定)

申込方法／9月9日(火)【必着】までに往復はがき(1人につき1枚)に住所・氏名・年齢・電話番号・「第62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宛てにお申し込みください。

※応募多数の場合は抽選。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。

オストメイトのための医療講習会

問／公益社団法人日本オストミー協会埼玉支部

☎048-835-5226(火・木曜日：午前10時～午後3時、

土曜日：午前10時～正午)

日時／9月13日(土) 午後1時～4時

会場／川越市民会館

対象／オストメイト(人工肛門、人工膀胱^{ぼうこう}の造設手術を受けた方)の方およびその家族・医療介護関係者

内容／第1部：講演「手術後のからだの変化について」

講師：辻仲 眞康さん(自治医大附属さいたま医療センター一般・消化器外科医師)

第2部：講演「日々の生活とストーマケアについて」

講師：中村 恵美さん(川越胃腸病院 皮膚・排泄ケア認定看護師)

申込方法／事前申込不要、当日直接会場へ

葬儀個別基本相談

会場・問／斎場 ☎460-0055

日時／9月29日(月) 午前9時～11時

※1人30分まで、先着順

内容／もしもの時に備えて、基本的な葬儀の流れを個別で説明します。式場の見学もできます。

対象／市内在住の方

申込方法／当日直接会場へ

日本の昔話を読み解く

～桃太郎はなぜ桃から生まれたのか(講演会)

申・問／東洋大学朝霞事務課 ☎468-6423 ☎468-6320

日時／10月4日(土) 午前10時30分～正午

会場／東洋大学朝霞キャンパス 定員／100人

内容／日本昔話の国民的ヒーローともいえる桃太郎ですが、なぜ桃なのでしょうか。お供もなせ犬・猿・きじなのでしょうか。昔話をさまざまな角度から読み解き、昔話の新たな楽しみ方を提案します。

講師／高橋 直美(東洋大学ライフデザイン学部教授)

申込方法／はがきに「朝霞キャンパス学術講演会」受講希望と記入のうえ、①郵便番号・住所、②氏名(フリガナ)、③電話番号を明記し、9月16日(火)(必着)までに、〒351-8510 朝霞市岡48-1 東洋大学朝霞事務課「朝霞キャンパス学術講演会」係宛てに郵送またはFAX。申込期間終了後、受講証をお送りします(応募多数の場合は抽選)。

大学等卒業予定者就職面接会

問／埼玉新卒応援ハローワーク ☎048-650-2234

ハローワーク朝霞 ☎463-2233

日時／10月6日(月) 午後1時～4時

(受付開始：正午)

会場／大宮ソニックシティ地下展示場

対象／平成27年3月大学(院)・短大・高専・専門学校等卒業予定者(卒業後おおむね3年以内の人も可)

申込方法／事前申込不要、当日直接会場へ

持ち物／履歴書、自己PR書または職務経歴書を複数枚

※ハローワークに登録している人はハローワークカード

※参加企業など詳しい情報は、埼玉労働局ホームページ(<http://saitama-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>)をご覧ください。

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

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

問/さいたま地方法務局人権擁護課 ☎048-859-3507

日時/9月8日(月)～12日(金) 午前8時30分～午後7時 9月13日(土)・14日(日) 午前10時～午後5時

電話番号/0570-003-110 相談担当者/法務局職員、人権擁護委員 ※秘密は厳守します。

内容/高齢者や障害者をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るための取り組みとして、「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間を設定し、通常の受付時間を延長するなどして相談を受け付けます。

わくわくどーむからのご案内

会場・問/わくわくどーむ(健康増進センター) ☎472-6000

《スポーツ教室&水泳教室 第Ⅴ期(10～12月)開講のご案内》

対象/市内に在住、在勤または在学の方(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)

【ご案内】参加者全員にスポーツ傷害保険に加入していただきます(保険料は下記の受講料金内に含まれています)。

※次回第Ⅵ期(1～3月)の募集については、参加継続優先枠があります(お子さんが対象の教室を除く)。

～往復はがき受付クラス～ お子さん対象 スポーツ教室・水泳教室													
No	教室名	日程(休館日・祝日を除く)			定員	料金	No	教室名	日程(休館日・祝日を除く)			定員	料金
1	キッズ バレエ (年長～小学3年)	火曜日	16:30～17:30	10/7～ 12/2(8回)	15	6,376円	14	幼児水泳教室 A (水なれバタ足)	火曜日	15:15～16:15	10/7～ 12/2(8回)	7,400円	
2	キッズダンス基礎クラス (4～6歳の未就学児)		15:15～16:15				15	幼児水泳教室 B (水なれバタ足)		16:30～17:30			
3	キッズチアダンス (小学1～6年生)	水曜日	16:30～17:30	10/8～ 12/3(9回)	20	7,173円	16	幼児水泳教室 C (水なれ～クロール・背泳)	水曜日	15:15～16:15	10/8～ 12/3(9回)	30	8,325円
4	キッズ Hip Hop リトルクラス (小学1～2年生)		17:45～18:45				17	幼児水泳教室 D (水なれバタ足)	金曜日	15:15～16:15	10/10～ 12/5(9回)		
5	キッズテーマパークダンス A (初級)(小学1～6年生)		16:15～17:15				18	幼児水泳教室 E (水なれバタ足)	土曜日	9:30～10:30	10/11～ 12/6(9回)		
6	キッズ Hip Hop ミドルクラス (小学3～4年生)	木曜日	17:30～18:30	10/9～ 12/4(9回)			19	幼児水泳教室 F (水なれ～クロール・背泳)		10:45～11:45			
7	キッズテーマパークダンス B (中級)(小学1～6年生)		17:45～18:45		20	幼児水泳教室 H (水なれバタ足)	月曜日	15:30～16:30	10/20～ 11/17(4回)	20	3,700円		
8	ジュニア Hip Hop (小学5年生～中学生)		18:45～19:45		21	こども水泳教室 A(初級)	火曜日	17:45～18:45	10/7～ 12/2(8回)	6,376円			
9	キンダースポーツクラブ ジュニア(3～4歳の未就学児)	金曜日	15:15～16:15	10/10～ 12/5(9回)	15	8,325円	22	こども水泳教室 B(中級)			16:30～17:30	30	
10	キンダースポーツクラブ (4～6歳の未就学児)		16:30～17:30				23	こども水泳教室 C(上級)	水曜日	17:45～18:45	10/8～ 12/3(9回)		
11	キッズ 空手 (小学1～6年生)		15:30～16:30				24	こども水泳教室(特級)		19:00～20:00	15	7,173円	
12	少年空手 中級 (小学生～高校生)	土曜日	16:40～17:40	10/4～ 12/6(9回) (11/29は除く)	20	7,173円	25	こども水泳教室 D(初級)		16:30～17:30	30		
13	少年空手 上級 (小学生～高校生)		17:50～18:50				26	こども水泳教室 E(中級)	金曜日	17:45～18:45		10/10～ 12/5(9回)	
※キッズテーマパークダンス Bは、第2スタジオで行います。 ※お子さん対象のスポーツ教室は保護者の見学・付き添いはできません。 ※幼児水泳は、完全におもつが外れている「3歳以上の未就学」のお子さんが対象です。 ※こども水泳は「6歳以上」のお子さんが対象です。							27	こども水泳教室 G(上級)		19:00～20:00	10		
							28	こども水泳教室 F(初級)	月曜日	16:45～17:45	10/20～ 11/17(4回)	20	3,188円

【往復はがき受付クラス～応募方法～】

往復はがきに希望する教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・在学の方は学校名を記入し、〒351-0033 朝霞市大字浜崎27番地「わくわくどーむスポーツ教室」係宛て(返信はがき:表に自宅の住所・氏名のみ記入)に郵送。【9月15日(月)祝】
※申込多数の場合は抽選。複数教室への申し込みも可能ですが、はがき1枚につき1人1教室までです。
※ひとりで複数教室への申し込み・参加も可能です。ただし、受講確定後の一部キャンセルはできません。
結果/9月20日(土)までに返信はがきでお知らせします。申込手続きは教室を受講する本人の保護者が行ってください。
なお、定員に満たない教室は9月17日(水)から館内で2次募集を行います。

《お子さん スポーツ教室・水泳教室対象 わくわく送迎バス運行中!》

お子さんスポーツ教室・水泳教室の受講者対象に無料送迎バス運行しています。送迎付でより参加していただきやすくなりました。
運行予定ルートは①岡・根岸台ルート ②溝沼・本町ルートです。詳しいルートは、館内掲示等でご確認ください。

～館内 受付クラス～ 18歳以上の方が対象のスポーツ教室(詳しくは館内にある掲示等をご確認ください)

スタジオプログラム ●エアロビクス、ヨガ、ダンスなど、多彩なプログラム。ストレス解消をしたい方も、気持ちよく運動したい方も、思う存分リフレッシュできます。

29	ズンバ	30	パワーヨガ	31	ステップ	32	マージナルアーツ	33	朝のハタヨガ	34	ソフトピラティス
35	アクティブピラティス	36	楊名時 太極拳	37	ゆがみ解消 骨盤	38	24式太極拳	39	ハツラツ骨盤	40	ダンスエクササイズ
41	キックボクササイズ	42	ルーシーダットン	43	ウェーブストレッチ	44	姿勢改善ピラティス				

大人水泳教室 ●近代泳法を無理、無駄のない正しいフォームで泳げるよう指導を行います。

45	レディース水泳教室(中級)	46	レディース水泳教室(初級)	47	レディース水泳教室(上級)	48	シニア水泳教室A(60歳以上)	49	シニア水泳教室B(60歳以上)	50	成人水泳教室(初級・中級)
----	---------------	----	---------------	----	---------------	----	-----------------	----	-----------------	----	---------------

アクアビクス(水中運動) ●水の特性を生かして、腰や膝に負担をかけずに楽しみながら脂肪燃焼と体力アップを目指します。

51	アクアビクスA	52	アクアビクスB	53	スタートウォーク	54	アクアコンボ45
----	---------	----	---------	----	----------	----	----------

【館内受付クラス No.29～54 ～応募方法～】

定員に満たない教室がある場合は、9月16日(水)から2次募集を行います。なお、2次募集については市外(志木市・新座市・和光市など)在住の方もお申し込みいただけます。
※9月2日(火)～15日(月)祝は、継続者優先期間となります。わくわくどーむ館内掲示板等でお知らせしますのでご覧ください。申し込みはわくわくどーむ窓口のみで受け付けます。 ※電話での申し込みはできませんのでご了承ください。

(個人情報取り扱いについて) 教室の申し込みの際にご提示いただいた個人情報については、ご本人の許可なく当初の目的以外には使用しません。各種教室の募集概要はホームページにも掲載しています。<http://asaka-wakuwakudome.com/> 主催/株式会社 明治スポーツプラザ(指定管理者)

《臨時休館のおわび》

レジオネラ属菌が検出されたことに伴い、6月24日(火)から全館の利用を中止していましたが、8月11日(月)から再開いたしました。約1か月半にわたり、ご心配やご迷惑をおかけしましたことをおわび申し上げます。なお、9月1日(月)は定例の休館日となります。

ようこそ！あさかの生涯学習へ

学校開放講座 参加者募集!! 第2弾

市内の小・中学校で、市民の方が楽しく学べる講座です。指導するのは、各学校の現役の先生などです。あなたも参加してみませんか？



あなたも迫れるプロの味Ⅱ “日本の伝統文化と和食”

伝統行事でいただく和食。ちょっとした工夫でプロの味に迫れる作り方をお伝える料理講座です。

回	日程	内容
1	10月28日(火)	秋の名月〈芋料理、栗料理、おだんご等〉
2	11月4日(火)	収穫祭・ハロウィン〈かぼちゃ料理、炊き込みご飯等〉
3	11月11日(火)	正月〈おせち料理〉

※食材の関係でやむをえず変更することがあります。

時間／各回とも午後5時30分～7時30分 会場／朝霞第五小学校

対象／18歳以上（市内在住、在勤または在学の方） 定員／20人

費用／900円（材料費） 持ち物／エプロン、三角巾、ふきん3枚、レジ袋

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。

申込期間／9月1日(月)～24日(水)

※申込多数の場合は抽選

平成26年度 放課後子ども教室指導員募集

市内小学校の特別教室等を活用して行う「放課後子ども教室」での子どもの指導員（学習支援）を募集します。

日時／9月～平成27年3月までの土曜日 午前中（全12回）

会場／朝霞第八小学校11の木のルーム 募集人数／若干名

資格／小学校または中学校の教員免許状所有者で実施期間を通して参加できる方

謝金／おおよそ3時間で5,000円 ※税引き後・交通費込み
締切／9月19日(金)

応募方法／専用紙で、窓口【市役所4階41番】へ持参するか、郵送でお申し込みください。用紙は、生涯学習・スポーツ課窓口で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。

※応募の際に教員免許状のコピーを提出してください。

問／生涯学習・スポーツ課

社会教育指導員を募集します

資格／20歳以上で社会教育主事または教員の資格を有する方

勤務日数／週3日程度

勤務場所／市役所生涯学習・スポーツ課内

勤務時間／原則として午前8時30分～午後5時15分

募集人数／1人 選考方法／面接

職務内容／社会教育および人権教育関係講座の企画・運営など

報酬／月額：111,000円（所得税・交通費込み）

任期／12月1日(月)～平成27年3月31日(火)

※通常の任期は1年（再任可）

勤務開始日／12月1日(月) 応募期間／9月16日(火)～30日(火)

応募方法／採用選考申込書と顔写真を貼付した履歴書に必要事項を記入のうえ、社会教育主事または教員の資格取得証明書の写しを添えて、生涯学習・スポーツ課に郵送または直接持参してください。 ※詳細は、募集要項をご覧ください。

問／生涯学習・スポーツ課

人権教育

市では、人権を尊重した平和な社会の実現に向け、人権問題に関するさまざまな講座を行うとともに、DVDソフトの貸し出しや啓発冊子の作成などの学習支援を行っています。

◎人権に関する講座・講演会の開催予定

・企業人権教育研修会…11月頃

対象／市民および企業の方

・人権問題講演会…平成27年2月頃

対象／どなたでも

※詳細は広報あさか、市ホームページでお知らせします。

◎人権啓発ビデオ・DVDの貸し出し

同和問題をはじめ、さまざまな人権問題の理解を深めるためにビデオ、DVDソフトをそろえ、貸し出しています。

◎人権啓発冊子の作成

人権問題を身近なものとして考え、理解を深めるため、「みんながしあわせに暮らせるために」を作成・配布しています。



市民企画講座



朝霞地区インターナショナルソサエティー（AIS）主催事業 国際交流ってなに？多文化共生社会ってなに？

～あなたの身近に外国人が多くなった気がしませんか？

外国人と一緒に住みやすい地域社会について考えてみましょう～

日時／9月19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／多文化共生教育ネットワークかながわ理事 山根 俊彦さん

定員／20人（先着順） 費用／無料

申込方法／電話で 申・問／加藤 ☎049-261-6735

あさかパートナー2期会主催事業 インドヨガ・パート2

日時／10月11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

講師／ヨガインストラクター 久保 幸子さん

費用／無料

持ち物／ヨガマット（バスタオルでも可）、

飲み物、動きやすい服装

申込方法／事前申込不要、当日直接会場へ

申・問／高麗 ☎463-1778

申・問／生涯学習・スポーツ課 〒351-8501 朝霞市本町1-1-1

☎463-2920 FAX467-4716 ✉syogaku_sports@city.asaka.saitama.jp

生涯学習体験教室参加者募集 第3弾!!

朝霞市生涯学習ボランティアバンク登録者が講師となり、講師が持つさまざまな知識や経験、優れた技術や技能を地域に還元するとともに、“生涯学習”を体験しながら参加する皆さんと一緒に作り上げていく講座です。

教室名・内容・講師	教室番号	日 時	会場	費用	定員
着付け教室 2回連続講座 着付けを楽しく学んでみませんか。初級から中級レベルの内容です。伝統文化の“きもの”の良さを知る良い機会です。 対象 ／女性 講師 ／ ふじた よしこ 藤田 良子さん 持ち物 ／着付け用具一式	20	①10月1日(木) ②10月8日(木) 午前10時～正午	東朝霞公民館	無料	10人
複音ハーモニカ講座 2回連続講座 懐かしい童謡や唱歌が、叙情歌および演歌を楽譜があれば演奏できるようになります。 対象 ／C調21穴ハーモニカをお持ちの方 ※受講にあたりハーモニカの購入(約5,000円)を希望される方は、申し込み時にお申し出ください。 講師 ／ハーモニカフレンズ朝霞の皆さん	21	①10月1日(木) ②10月29日(木) 午後2時～4時	東朝霞公民館	無料	15人
3Bすこやか体操 いろいろな音楽に合わせて行う3B体操は、幅広い年齢層の方ができる楽しい体操です。 講師 ／ おおわだ えみ 大和田 恵美さん 持ち物 ／ストレッチ用マットもしくはバスタオル	22	10月2日(木) 午前9時30分～11時	弁財 市民センター	50円 (教材費・ 保険料)	各回 10人
	23	10月30日(木) 午前9時30分～11時			
マタニティーベビーマッサージ 赤ちゃんが生まれてすぐにマッサージができるように、人形を使った実技と情報交換をしませんか。 対象 ／マタニティーの方 講師 ／ おざわ みちこ 小澤 美智子さん	24	10月4日(土) 午前10時～正午	仲町 市民センター	100円 (教材費)	8人
笑い健康法講話 笑いは、費用がかからず副作用のない最高の薬です。生活の中で学んだやり方を上手に取り入れれば、効果が実感できます。まさに、「笑う門には福来る」です。 講師 ／ おんだ くにひこ 恩田 邦彦さん 持ち物 ／手鏡	25	10月4日(土) 午後2時～3時	仲町 市民センター	無料	20人
アロマセラピー入門 アロマセラピーは、生活に密着した予防療法です。日常で楽しむコツと使い方のヒントをご紹介します。 講師 ／ おのの ゆき 大野 有希さん ※妊娠初期の方はご遠慮ください。 保育 ／1歳以上の未就学児 定員6人まで	26	10月6日(月) 午前10時～正午	膝折 市民センター	300円 (教材費)	20人
貴方のための開運教室 2回連続講座 恋愛、結婚運、仕事運を向上させ、豊かで楽しい毎日を過ごすための秘伝風水開運法をこっそりあなただけに教えます。 講師 ／ みつはし まさき 三橋 政起さん	27	①10月19日(日) ②10月26日(日) 午前10時～11時30分	産業 文化センター	無料	20人
書道一日体験学習 楷書、行書等で一文字ないし二文字、“ひらがな”・“漢字”を気軽に書いてみませんか。 講師 ／ にしぞの れいこ 西園 令子さん 持ち物 ／書道用具一式	28	10月21日(火) 午後1時30分～3時	栄町 市民センター	無料	15人
アトクレイシルバーで手作りアクセサリ 粘土細工の感覚で自由に形を作ることができる、アトクレイシルバーで、世界で1つのシルバークセサリーを作ってみましょう。 対象 ／小学生以上どなたでも ※小学1・2年生は保護者同伴 講師 ／ こでら めぐみ 小寺 恵さん	29	10月25日(土) 午前10時～午後0時30分	根岸台 市民センター	1作品 1,700円 (材料費)	18人

対象／市内在住・在勤・在学の方 ※申込多数の場合は抽選 ※申込期間終了後、受講に関する通知を郵送します。

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「体験教室参加希望」と明記のうえ、①住所、②氏名(ふりがな)、③日中連絡のとれる電話番号、④教室番号、⑤教室名を記入し、**9月19日(金)【必着】**までにお申し込みください。※教室番号26に保育付きでの参加をご希望される方は、必ず「**保育希望**」と記入し、保育するお子さんの⑥氏名(ふりがな)、⑦性別、⑧生年月日をご記入ください。

※FAX番号・メールアドレスの間違いには十分ご注意ください。FAX、メールでお申し込みの方は、電話で送達を確認してください。

申・問／生涯学習・スポーツ課 ☎463-2920 📠467-4716 ✉syogaku_sports@city.asaka.saitama.jp

子ども大学あさか学園祭

子どもがつくるまち「ミニあさか」市民募集!!



日時／10月19日(日) 午前10時～午後3時

※市民登録受付は午前9時30分～11時

会場／総合体育館（雨天時は総合体育館内を予定）

対象／小学1～6年生

※入場できるのは小学生のみです。

定員／650人（予定） ※定員を超えた場合は抽選

参加費／500円（市民登録料）当日集金

申込方法／①「子ども大学あさか学園祭参加希望」②学校名・学年 ③氏名（ふりがな）④郵便番号・住所 ⑤電話番号を記入のうえ、メール、FAX または郵送でお申し込みください。

※メール、FAX でお申し込みの方は、電話で送達を確認してください。

申込期間／9月1日(月)～19日(金) 午後5時まで

その他／当日参加はできません。

ご来場の際は徒歩や自転車、公共交通機関をご利用ください。

遊びかた

- ①参加証と引き換えに“市民登録”をします（登録料：500円）
 - ②「ミニあさか」の専用通貨「600サイカ」（サイカ＝単位）と市民カードを受け取って入場します。
 - ③ハローワークで仕事を見つけて、働いてお給料をもらいます。
 - ④お給料としてもらったサイカを使って、「ミニあさか」のお店で買い物などをして遊びます。
- ※市民登録後の出入りは自由です。

主催／子ども大学あさか実行委員会

（東洋大学・社団法人朝霞青年会議所・朝霞市教育委員会）

◎子ども大学とは、地域の大学や企業・NPO等、県と市が連携して、子ども（小学4～6年生）の知的好奇心を刺激する学びの機会を提供するものです。

家庭教育学級合同講演会

テーマ：子は育ち親も育つ ～楽しまなくっちゃもったいない～

日時／10月23日(木)

午前10時～正午 開場：午前9時30分

入場無料

事前申込不要

会場／ゆめばれす（市民会館） ※車での来場は、ご遠慮ください。

講師／高野 優さん（育児漫画家・絵本作家） ※手話通訳・要約筆記・保育（事前申込）あります。

【講師プロフィール】高3・高1・小6の三姉妹の母。マンガを描きながら話をするという独特なスタイルで、育児に関する講演活動を全国で行っている。NHK教育テレビで「土よう親じかん」「となりの子育て」の司会を務めた。『よっつめの約束』（主婦の友社）、『思春期プギ』（ジャパンマシニスト社）『松本ぷりっつ×高野優 子育てバッチコイ!』（竹書房）（松本ぷりっつさんと共著）等、著書は40冊以上になり、台湾や韓国等でも翻訳本が発売されています。

保育申込／9月24日(木)～10月8日(木) 午前9時～午後5時に生涯学習・スポーツ課へ電話でご連絡ください。

定員／先着45人 ※定員になりしだい終了 対象／1歳～未就学児の幼児

主催／朝霞市教育委員会



ようこそ！あさかの生涯学習へ

放課後子ども教室参加者 追加募集!!

すでに募集チラシは夏休み前に各小学校に配布していますが、定員に余裕があるため追加で募集をします。土曜日を楽しく過ごすため、生涯学習・スポーツ課ではみんなの参加を待っています。

募集する教室／第四小学校（ジャグリング）、第八小学校（国語・算数学習クラブ）

募集期間／9月1日(月)～16日(火) ※申込多数の場合は抽選

対象／市内在住の小学生

※日程、時間等詳細については、広報あさか8月号や市ホームページをご覧ください。

※チラシは2学期始めに再度配布しますが、すでに配布したチラシや、市ホームページからダウンロードして申し込みすることもできます。

埼玉県からのお知らせ

文化振興基金助成事業の受付

対象／①12月～平成27年3月にアマチュア文化団体が実施する文化活動（活動成果の発表など）

②12月～平成27年3月に伝統・郷土芸能団体が実施する伝統・郷土芸能用具の備品整備、後継者育成等

③11月～平成27年3月に文化団体やNPO等が実施する子どもを対象とした文化芸術の体験教室や文化芸術を担う若手人材の発掘・育成を目的としたワークショップ等

金額／①2分の1以内(上限25万円) ②③対象経費の20万円以内

申込方法／9月1日(月)～22日(月)【消印有効】に所定の事業計画書（埼玉県ホームページまたは埼玉県文化振興課（県庁内）で入手）を郵送で埼玉県文化振興課（〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1 ☎048-830-2887）へ

※詳細は、埼玉県文化振興課へお問い合わせください。ご希望の方には、「埼玉県文化振興基金助成事業申請の手引き」を送付します。

申・問／生涯学習・スポーツ課 〒351-8501 朝霞市本町1-1-1

☎463-2920 FAX467-4716 ✉syogaku_sports@city.asaka.saitama.jp

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		

ギャラリー展示 みんなあーちあと

まる しかく さんかく
—○・□・△の大ぼうけん！—

赤い●、青い■、黄色の▲。それぞれぼうけんに出発しました！みんなどこに行ったのかな？をテーマに、みんなが描いてくれた作品を展示します。

作者の方はもちろん、ご家族・お友達を誘ってぜひ見に来てね！

9月6日(土)～15日(月・祝) 一般参加作品展示

※9月8日(月)は休館日です。

夏休み作品制作ワークショップで描いた作品です。モザイク・ぼかし絵など、さまざまな絵画技法の成果も見られます。

9月18日(木)～28日(日) 市内保育園・幼稚園児作品展示

※9月22日(月)・24日(水)は休館日です。

市内の保育園・幼稚園にご協力いただき、各園のおえかきのカリキュラムの中で、5歳児(一部4歳児)に描いてもらいました。園ごと・クラスごとに展示しています。

期間中は、みんなあーちあとのシンボル「はだかんぼうの水」がお目見えします♪葉っぱにみんなの夢や希望を書いて飾ってあげてね！



※作品の写真・ビデオ撮影は、ご本人の了承を得たものはOKです(お子さん・お孫さんやお友達など)。

重要文化財 旧高橋家住宅からのお知らせ

さつまいも掘りをしよう！

旧高橋家住宅の畑で育ったさつまいもを掘ってみませんか。掘ったさつまいもはその場で試食します。(雨天時は試食のみとなります)

日時/10月25日(土)

午前10時～11時30分

会場/旧高橋家住宅

対象：定員/小中学生とその保護者：30組(1組3人まで)

※応募多数の場合は抽選

申込方法/往復はがきに全員分の住所、氏名、年齢(学年)、

電話番号、「さつまいも掘り」と記入のうえ、10月3日

(金)必着で〒351-0007 朝霞市岡2-7-22 朝霞市教育委員会文化財課へ

※1枚のはがきで1組の申し込みができます。



昨年のさつまいも掘り

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

博物館で消防訓練を行います

朝霞消防署浜崎分署指導のもと、水消火器を使った消火訓練などを含めた消防訓練を行います。ぜひご参加ください。

終了後、消防車と写真撮影もできます。

※火災等で消防署の出動がある場合は、消防車との写真撮影はできません。

日時/9月21日(日) 午前10時～11時

申込方法/当日直接会場へ。館内放送でご案内します。



9月13日(土)

28日(日)

朝霞市県展作品展

協賛：朝霞市美術協会

5月27日(火)から6月18日(水)まで「第64回埼玉県美術展覧会」(県展)が埼玉県立近代美術館で開催され、朝霞市から20点の作品が入選しました。

当展では、これらの作品に委嘱・招待・審査員・運営委員作品を合わせ、日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の各部門計27点の作品をご紹介します。

→ 高田誠記念賞「お手伝い」(彫刻) 境野里香氏作

オープニングセレモニー

9月13日(土) 午前10時～ 展示室

朝霞市美術協会池田幹雄会長によるあいさつがあります。

アーティストトーク

作者の方による作品解説や創作スタンスなどを聞きながら作品を鑑賞してみませんか？(予約不要。ご自由どうぞ！)

9月20日(土) 午後2時～

写真：石田 興一さん、大竹 誠さん、河合 定夫さん、佐竹 保二さん、竹下 進さん、竹下 政子さん、成田 みどりさん 洋画：庄司 剛さん



第29回企画展 東洋一を目指して —朝霞が育てた日本人のゴルフ— 10月11日(土)～11月24日(月・祝)

大正2年(1913)に日本初のゴルフクラブとして設立された東京ゴルフ倶楽部は、昭和7年(1932)から昭和16年(1941)まで朝霞町に本拠を構えていました。朝霞ゴルフ場では、東洋一とうたわれたアールデコの建築様式によるクラブハウスに、各界を代表する著名人が集まっていた。

本展では、朝霞ゴルフ場の設立から終焉までを追う中で、昭和初期の「文化」としてのゴルフをご紹介します。



当時のゴルフボール

関連事業 トークセッション「朝霞ゴルフ場とゴルフの宮様」

日時/10月25日(土) 午後2時～3時30分

出席者/朝香 誠彦さん(朝香宮嶋彦子孫)

水野 勝之さん(東京ゴルフ倶楽部理事)

福島 靖さん(東京ゴルフ倶楽部顧問)

対象：定員/市民：60人

申込方法/はがきに、氏名・住所・電話番号を明記のうえ、10月13日(月・祝)必着で博物館へ。博物館窓口でも直接申し込みます。

※1枚のはがきで2人まで申し込み可。また、複数人お申し込みの場合、必要事項は全員分記入してください。

※申込多数の場合は抽選となります。抽選結果は10月20日(月)までに通知します。

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(祝日に当たるときは開館)、祝日の翌日(土・日曜日に当たるときは開館)、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しています。

※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)。

9月

26日(金)は臨時開館

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

10月

24日(金)は臨時開館

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

公民館の

ひろば

施設名	電話番号	FAX	休館日(9/1~30)
中央公民館・コミュニティセンター	465-7272	465-7297	9/1・8・15・22・29
東朝霞公民館	463-9211	463-9212	9/7・8・15・21・22・23
西朝霞公民館	462-1411	462-1412	9/7・8・15・21・22・23
南朝霞公民館	461-0163	461-0291	9/1・14・15・16・23・28・29
北朝霞公民館	473-0558	473-8725	9/7・8・15・21・22・23
内間木公民館	456-1055	456-1056	9/1・14・15・16・23・28・29

※番号はお間違いないようにお願いします。

中央
公民館

プラネタリウム秋番組 「そんな月夜のものがたり」

一番身近な星だけど、実は知らないことがたくさん？
月といえば…のあの動物と、月のヒミツを解き明かそう！

日時／9月21日～11月16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割増し
（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。



南朝霞公民館

おとなの映画会

黒澤明、最後の作品。今、忘れられているとても大切な
ものが、ここにある。

日時／9月24日(水) 午後1時～3時30分

対象／どなたでも 作品／『まあだだよ』（134分）

監督／黒澤明 出演／松村達雄、香川京子

費用／無料 申込方法／当日直接会場へ

西朝霞
公民館

成人教養講座「食を学ぼう！ しょうゆ 塩味醤油と学校給食センター」

日本の伝統調味料である醤油の製造工程の見学と、学校
給食センターで食育を学びます。

日時／9月30日(火) 午前9時30分～午後1時（雨天決行）

※行程はバスを使用します。

対象／成人 定員／20人

内容／塩味醤油の方の製造工程の説明と、学校給食センタ
ーの職員による説明と給食の試食

費用／305円（試食代・保険料） 持ち物／飲み物

申込方法／9月20日(土)午後3時まで電話または西朝霞公民
館窓口で受け付けます。

南朝霞
公民館

人権教育講座「外国人との垣根を 越えてみたら…そこには」

外国人を心から受け入れた山村の話です。真の国際化と
は何か？驚くほど簡単で感動的な答えが待っています。

日時／9月18日(木)

午後2時～3時30分

対象／どなたでも

費用／無料 定員／30人

保育／1歳以上の未就学児（定員6人）

講師／大東文化大学経営学部 企業システム学科教授

ミックメーヒル・カイランさん

申込方法／9月17日(水)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。なお、保育希望の場合は、9月
10日(水)午後5時までにお申し込みください。

※手話通訳あり



内間木
公民館

快適せいかつ講座「今日から始めよう！ Let's エコ・クッキング」

エコ・クッキングって何？私たちにできるエコは何か、
実習を通して楽しく学びましょう。

日時／10月3日(金) 午前10時～午後0時30分

対象／どなたでも 定員／20人

講師／大東ガス株式会社 増子 直美さん

内容／ドライカレー、イタリアン卵スープ、春巻き

費用／300円（材料費）

保育／1歳以上の未就学児（定員5人）

申込方法／9月20日(土)午後5時15分まで電話または内間木
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 「ヨガでリフレッシュ！子育て講座」

子育てママさん！日々の疲れを癒やして、日頃の悩みや
不安、楽しさをみんなで考えてみませんか。

日時／9月30日(火) 午前10時～正午

対象／3歳～小学生のお子さんの保護者 定員／20人

講師／埼玉県家庭教育アドバイザー 荒川 教子さん

保育／1歳以上の未就学児（定員5人） 費用／無料

申込方法／9月20日(土)午後5時15分まで電話または内間木
公民館窓口で受け付けます。

東朝霞公民館

大人の映画会

明治35年、北アルプスに製糸工場へ向かう松明の明かり
が続いた。吹雪の峠を越えたとき、少女たちは12歳だった。

日時／10月4日(土) 午後1時～3時50分（予定）

対象／どなたでも 作品／『あゝ野麦峠』（154分）

出演／大竹しのぶ、原田美枝子、古手川裕子

費用／無料 申込方法／当日直接会場へ

中央公民館

こどものおまつり「『あそび屋台』を楽しもう！」

普通のおまつりとはちょっと違う！？遊んで笑って楽しめる『あそび屋台』を高校生たちがつくるよ！
みんな、公民館に集まれ！

日時／10月12日(日) 午後1時～3時 対象／小学生 おまつりスタッフ／高校生の皆さん

費用／無料 申込方法／当日直接会場へ

内容／おまつりスタッフの特技ややりたいこと・工作などを売り物とした『屋台』を集め、楽しいおまつりを開催します！



西朝霞
公民館

人権教育講座 「高齢者介護と人権」

高齢者介護について、見落とされがちな人権のことや、公的な支援制度について学んでみませんか。
日時／10月3日(金) 午後1時30分～3時
対象／どなたでも **定員**／40人
講師／地域包括支援センター つつじの郷職員
 新坂 康夫さん・湊 利佳さん
費用／無料 **保育**／1歳以上の未就学児（定員5人）
手話通訳／あり（希望がある場合）
申込方法／9月1日(月)から、電話または西朝霞公民館窓口で受け付け、定員になりしだい締め切ります。
 なお、保育および手話通訳を希望される方は9月19日(金)午後5時までにお申し込みください。

中 央
公民館

大人も子どももみんなと一緒に！ 「皆既月食観察会」

10月8日の満月は、日本全国で皆既月食が観察できます。たった数時間の天体ショーを望遠鏡で観て、秋の夜空にドラマティックな思いをはせてみませんか！
日時／10月8日(水) 午後6時30分～8時30分
 （食の最大 午後7時54分頃）
 ※途中参加可！お勤め帰りの方も、ぜひご参加ください。
 ※雨天中止。曇天の場合、観察可能と判断する場合あり
対象／どなたでも（※中学生以下は成人の付き添いが必要）
定員／なし ※午後6時から先着順に整理券を配布
費用／無料
 ※観察会に合わせて、望遠鏡の操作ができるボランティアスタッフを募集します。詳しくは中央公民館まで

中央公民館

朝霞市民大学講座「悠ゆう大学」

対象／市民（全日程参加できる方） **定員**／1 **健康&リフレッシュコース** 50人 2 **教養(世界遺産)コース** 50人
費用／1 **健康&リフレッシュコース** 150円（実技科目に対する保険料）。なお、自由選択の調理実習をお申し込みの方は500円（材料費・保険料）が別途必要となります。 2 **教養(世界遺産)コース** 無料
申込方法／往復はがきに、①住所 ②氏名（ふりがな）③年齢 ④電話番号 ⑤希望コース名を明記し、**9月30日(火)【消印有効】**で〒351-0016 朝霞市青葉台1-7-1 朝霞市中央公民館 悠ゆう大学宛てにお申し込みください。
 ※1コースのお申し込みにつき、往復はがき1枚でご応募ください。※講座内容は、都合により変更となる場合があります。
 ※各回とも保育（1歳以上の未就学児・定員5人）を希望される方は、はがきにその旨をご記入ください。

1 **健康&リフレッシュコース**（※講座曜日・時間は各回異なりますのでご注意ください）

回	日 時	タ イ ト ル	講 師
		開講式	
1	10月24日(金) 午前10時～11時45分	記憶と忘却のメカニズム～歳をとると物忘れが多くなるのはなぜ？忘れたいつらい記憶ほど憶えていられるのはなぜ？～＜座学＞	東洋大学生命科学部教授 児島 伸彦さん
2	10月30日(木) 午前10時～正午	寒くなるから、マイペースでカラダにいいコトははじめませんか？～ひとりでもできるヨガの実践～＜実技＞	ヨガインストラクター 高山 麻希子さん
3	11月6日(木) 午前10時～正午	勘違いしていませんか？糖質制限＜座学＞ ＊糖尿病患者の治療を目的とした講義内容ではありませんので、ご了承ください。	ローカーボクラブ代表、 管理栄養士 佐々木 栄子さん
自由 選 択	11月11日(火) 午前10時～午後2時 11月12日(水) 午前10時～午後2時	おい！楽し！糖質制限食＜調理実習＞ ※どちらの回も同じ内容となります。 ＊糖尿病患者の治療を目的とした実習ではありませんので、ご了承ください。	
4	11月20日(木) 午後1時30分～3時30分	体をリフォームして10歳若返る生活習慣のヒント～あなたの体・築・何年ですか！～＜座学および実技＞	バランスドクター 左右 等さん
		閉講式	

※自由選択の調理実習のみの申し込みはできません。また、自由選択の申し込みの詳細は、開講式で説明します。

2 **教養(世界遺産)コース**（講義時間は、全日程午後2時～4時となります）

回	日 程	タ イ ト ル	講 師
		開講式	
1	10月23日(木)	世界遺産の基礎講座	世界遺産アカデミー認定講師 真船 千秋さん
2	10月30日(木)	富士山（2013登録）、 富岡製糸場と絹産業遺産群（2014登録）	世界遺産アカデミー認定講師
3	11月6日(木)	日本の自然遺産 ～屋久島、白神山地、知床、小笠原諸島～	山口 利光さん
4	11月13日(木)	日本の文化遺産 ～姫路城、法隆寺地域、白川郷、日光～	世界遺産アカデミー主任研究員、 青山学院大学および文化学園大学 非常勤講師 目黒 正武さん
		閉講式	

第53回 朝霞市ロードレース大会

11月23日(日・祝) 午前8時30分開会

会場／朝霞中央公園陸上競技場

主催／朝霞市教育委員会・朝霞市体育協会

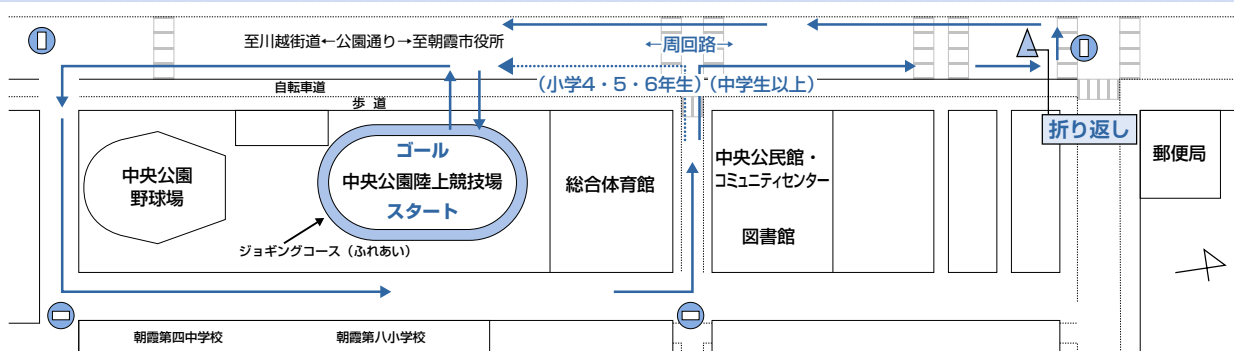
用／生涯学習・スポーツ課・総合体育館・各公民館などにある申込書(9月上旬頃配布予定。市ホームページからダウンロード可)に記入し、生涯学習・スポーツ課へ持参または郵送
参／1人300円当日納入(ふれあいは1組600円) 編／10月17日(金)(消印有効) 問／生涯学習・スポーツ課

種目	距離	コース概要
ふれあい(小学1～3年生と保護者)	1.0km	トラック1周→ジョギングコース1周
小学4・5年生	1.7km	トラック半周→周回路1周
小学6年生	2.0km	トラック1周→周回路1周
中学生	3.0km	トラック1周半→周回路1周→トラック1周
一般(高校生以上)	5.0km	トラック2周→周回路2周→トラック1周
壮年(40歳以上)	5.0km	トラック2周→周回路2周→トラック1周
一般(高校生以上)	10.0km	トラック1周→周回路5周→トラック1周

※当日は競技場周辺の道路が交通規制されます。近隣の皆さんには大変ご迷惑をおかけします。ご理解とご協力をお願いします。



コース概要



第59回市民総合体育大会 卓球大会

主管／朝霞市卓球協会

日／10月26日(日) 午前9時受付、9時30分開会式

会／総合体育館 対／市内在住・在勤・在学の方

種・参／下表 編／10月16日(木)

種目	参加費
小学生(男女いっしょ)の部	無料
中学生の部	200円
一般の部	500円
青年の部(高校生～34歳)	
シニアの部(35～54歳)	
ベテランの部(55歳以上)	
※一般の部を含め1人2種目まで	
※年齢は大会当日の満年齢	
※参加費は当日納入	

用／総合体育館にある申込書またははがきに種目・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し総合体育館(住所は右下に記載)へ郵送

問／塩味 466-3977

第15回朝霞市ソフトバレーボール大会

主管／朝霞市バレーボール連盟

日／10月13日(月・祝) 午前9時開会式 会／総合体育館

対／18歳以上で構成されたチーム(高校生不可)※応募チーム多数の場合は、市内チーム優先

種／●競技の部(男女混合) ●女性の部 ●ふれあいの部(男女混合・勝敗にこだわらず、ゲームを楽しむ) 参／1チーム3,000円(当日納入) 編／9月23日(火・祝) 用／連盟ホームページから申し込み。エントリー用紙を連盟宛てに添付してメール送信。不明な場合は問い合わせ先へ

問／稲葉 467-6256 <http://www.asakavolleyball.com>
asakavolleyball30@yahoo.co.jp

柔道教室 会員募集

初心者・経験者ともに歓迎です。青い畳の上で、気持ちの良い汗をかきましょう！

日程・会／毎週月・金曜日 第三中学校 蜂武館
毎週火・木曜日 朝霞市立武道館

時間・対／午後6時30分～8時 小学1～6年生
午後8時～9時 中学生～一般男女 参／無料 時／柔道着

または運動できる服装 問／橋本 090-2454-9691

体育施設臨時休館日(9月1日～10月31日)

総合体育館	9月10日(水)、10月14日(火)
武道館	9月8日(月)、29日(月)、10月6日(日)
滝の根テニスコート	9月1日(月)、16日(火)、 10月6日(月)、20日(月)

生涯学習・スポーツ課

〒351-8501 本町1-1-1 463-2403 467-4716
syogaku_sports@city.asaka.saitama.jp

総合体育館

〒351-0016 青葉台1-8-1 465-9811 464-2429

高山不動を訪ね、標高770m 関八州見晴台からの大パノラマを楽しむ(11.8km)

難易度★★★

主催／朝霞市歩こう会

日・集／9月28日(日) 午前7時40分 北朝霞駅前広場(雨天決行) 行程／北朝霞駅→新秋津駅(乗換)→秋津駅→西吾野駅(下車)→高野→不動三滝(大滝・白滝・不動滝)→高山不動尊→関八州見晴台→八徳→瀬尾→吾野駅 対／小学生以上(小学生は保護者同伴) 参／300円(保険料等)

編／9月19日(金) 時／弁当・水筒・雨具等 用／はがきに①コース名 ②参加者全員の住所・氏名・電話番号を記入のうえ、生涯学習・スポーツ課へ。参加決定の通知はしません。

当日は直接集合場へ 問／鈴木 473-2537

日日時 会会場 集集合場所 種項目 対対象

参参加費 編締切 時持ち物 用申し込み

問問い合わせ



第59回

10月12日(日)

午前8時開会



会場／朝霞中央公園陸上競技場



朝霞市民体育祭

楽しい種目がいっぱい！
みんな来てね雨天中止（予備日はありません）
開催の可否は当日、市ホームページで
確認できます。
主催／朝霞市 朝霞市教育委員会
朝霞市体育協会

自由種目 参加対象であればどなたでも参加できる競技です。
当日直接会場へお越しください。

地区対抗種目 地区の代表選手による競技です。各町内会・自治会にご相談ください。地区名の入ったゼッケンまたは地区名わかるものを身に着けてください。

アトラクション等

- 朝霞高等学校 バトン部の演技
- 市内中学校対抗リレー
- 朝霞市民吹奏楽団・市内中学校吹奏楽部による演奏



あなたの体力は？

- 体力測定コーナー
体力測定にチャレンジしてみよう
どなたでも！
- 健康相談コーナー
この機会にぜひどうぞ

注意！

競技参加者は運動靴を履いてください。
(スパイクシューズは使用できません)
集合時間は競技開始15分前です。
集合時間を守りましょう。
参加対象要件を守りましょう。

参加者の肖像権および著作権は事務局に帰属するものとします。撮影された写真は事務局において市民体育祭のPRに使用させていただきます。

No.	種 目	競技区分	参加対象	時間
1	開会式		参加者全員	8:00
	アトラクション		朝霞市民吹奏楽団	8:30
2	100m 競走	自 由	小学5年生以上	8:50
3	50m 競走	自 由	小学1～4年生・30歳以上	8:50
4	輪ッショイリレー	地区対抗 (レク種目)	小学生以上／男女	9:20
5	中学校対抗リレー	エキシビジョン	中学1～3年生男女	9:50
6	三世代玉入れ	地区対抗 (レク種目)	未就学児または小学生・ 母親世代・60歳以上	10:00
7	みんなでかけっこ	自 由	未就学児 (一人で走れる子)	10:30
8	ムカデリレー	地区対抗	中学生以上男女	10:50
9	小学生男女混合リレー	地区対抗	小学生男女	11:20
10	団体紹介／市民体育賞表彰			11:40
	アトラクション		埼玉県立朝霞高等学校バトン部	12:20
11	障害物競走	自 由	小学生以上	12:40
12	綱引き	地区対抗	男女／年齢の制限なし	13:10
13	チームジャンピング	地区対抗 (レク種目)	年齢・性別の制限なし	13:40
14	パン食い競走	自 由	小学生以上	14:10
15	親子動物競走	自 由	小学3年生以下と その親または保護者	14:40
16	年代別リレー	地区対抗	19歳以下・20歳以上・30歳 以上・40歳以上／各男女	15:00
17	スポーツ○×クイズ	自 由	どなたでも	15:20
18	閉会式		参加者全員	15:30

※パン食い競走の整理券は、体育祭当日、午前9時30分から陸上競技場玄関前で配布します。数に限りがありますのでご了承ください。

近隣の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

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、図書館までお問い合わせください。

図書館からのお知らせ

朝霞市立図書館では、障害のある方へ次のようなサービスを行っています。

①布絵本の貸し出し ②点訳本の貸し出し ③大活字本の貸し出し

④図書資料などの対面朗読サービス

⑤広報あさか、新着図書の案内などの音声資料の貸出

(こちらの資料については、ボランティア・サークルのご協力により製作されたものです)

⑥デジ図書およびデジ図器の利用

※④、⑤、⑥のサービスの利用は、何らかの障害をお持ちの方で、本人の事前の申請(申し込み)が必要です。詳細については、図書館までお問い合わせください。



親子で参加ください

「北朝霞分館の
絵本の読み聞かせ」

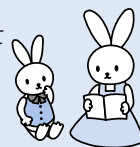
日時／9月16日(火) 午後3時30分～

会場／産業文化センター2階

研修室兼集会室2

内容／手遊びと読み聞かせ

問／図書館北朝霞分館



入場無料

♪としょかんの催し物♪

行事等	月日	内容	時間	場所
うさみみタイム (幼児・児童向け) 	9/4 (木)	母と子のテレビ絵本 かあさんねずみのおくりもの／ やまのくじらとうみのいのしし 25分	午後3時30分～ 〔読み聞かせの あと、映画会 です〕	視聴 覚室
	9/11 (木)	ぞうのババール かわいい いもうと 25分		
	9/18 (木)	まんが日本昔ばなし タヌキと彦一／ねずみの嫁 25分		
	9/25 (木)	新きかんしゃトーマス ゆうかんなきかんしゃ ほか 25分		
松の木読書会*	9/19 (金)	地の歌人 三ヶ島霞子 福本武久／著	午前10時～ 正午	和室
おはなしくらぶ (乳幼児向け)*	9/22 (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。

9・10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)

9月／9日(火)、26日(金)

10月／7日(火)、24日(金)

※蔵書点検のため、10月7日(火)を休館日にして10月14日(火)は開館します。
蔵書点検：10月17日(金)～23日(木)

●分館の休館日

(第2水曜日、第4木曜日)

9月／10日(水)、25日(木)

10月／8日(水)、23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)

新着図書の紹介 ()内は所蔵館とコーナー名

一般書

AMAZING SPOT 日本の絶景&秘境100

(本館・分館 実用書A)

朝日新聞出版／編 朝日新聞出版 291 ミスD

すぐできる!おいしい中華の家庭料理(本館 実用書B)

周富徳／著 ブックマン社 596.2 ジン

選択の科学(本館 歴史哲学)

シーナ・アイエンガー／著 櫻井祐子／訳 文藝春秋 141.8

「水族館」革命(本館 科学工業)

石垣幸二／著 宝島社 480.7

ここだけは見ておきたい東京の近代建築1

(本館・分館 科学工業) 小林一郎／著 吉川弘文館 523.1

牛を屠る(本館 科学工業) 佐川光晴／著 双葉社 648.2

わたしのミステリー(本館 日本文学)

逢坂剛／著 七つ森書館 902.34

ゼロの迎撃(本館・分館 日本文学)

安生正／著 宝島社 Wアソ

クラウド 上巻・下巻(本館・分館 日本文学)

門谷憲二／著 竹書房 Wホ

ビタースイートワルツ(本館 日本文学)

小路幸也／著 実業之日本社 Wソ

勁草の人(本館・分館 日本文学)

高杉良／著 文藝春秋 W効

ナイト&シャドウ(本館 日本文学)

柳広司／著 講談社 Wヤ

乳しぼり娘とゴミの丘のおとぎ噺(本館 外国文学)

ラティフェ・テキン／著 宮下遼／訳 河出書房新社 929.5

児童書

こころのふしぎ なぜ?どうして? 続(本館 児童)

大野正人／原案・執筆 村山哲哉／監修 高橋書店 K140

さわこさんとハッポウくんのへんしん工作

(本館・分館 児童)

まるばやしさわこ／著 ハッポウくん／著 WAVE出版 K750

白い自転車、おいかけて(本館・分館 児童)

松井ラフ／作 狩野富貴子／絵 PHP 研究所 Kマツ

チェシャーチーズ亭のネコ(本館 児童)

カーメン・アグラ・ディーディ ほか／著 バリー・モーザー／絵

山田順子／訳 東京創元社 K93テ

※新着図書の紹介については、ボランティア団体により音訳CD(デジ図形式)を作成していただいていますので、ご利用の方は、お問い合わせください。

*そのほか多数。数字・カナは図書の分類です。棚に見当たらないときは、職員までお気軽にお尋ねください。
*貸出中などで所蔵館に図書がない場合もあります。
*図書館ホームページでも毎週新刊案内を更新しています。

現在、日本は前人未到の超高齢社会に突入しており、骨粗鬆症の患者さんは1300万人と推測されています。また、国民生活基礎調査のデータでは、要支援および要介護の主な原因の内訳で骨粗鬆症は10.2%を占めており、骨密度の低下に伴い死亡リスクが増大するという結果や骨粗鬆症が原因で発生した骨折歴のあるグループは骨折歴のないグループよりも死亡率が高いというデータも発表されています。特に、大腿骨近位部（股関節）や脊椎の骨折を受傷した場合に、死亡リスクが他の部位の骨折に比べ3〜5倍程度高いこともわかっていきます。つまり、将来介護を受けずに元気に長生きするには骨の強度を落とさずに転倒に注意し、脊椎や股関節周囲の骨折を回避することが大切となります。

それでは、どのようにしたら骨の強度を保てるのか？

骨の強度を構成する要素は70%が骨密度（骨の量）で30%が骨質です。現在はまだ、骨質を測る手立てがないので、骨密度を定期的に測定することが重要です。骨密度が、若い人の平均値と比べて70%を下回った場合にはすぐに治療を開始しなくてはなりません。もし、すでに過去に骨折してしまった場合には、80%でも治療を開始することをお勧めします。

治療は、運動、食事、薬剤の3本立てです。運動は、体重をかけることにより骨が太くなります。有効な運動はウォーキング、ジョギング、エアロビクス等ですが、膝関節の痛い方には制限がありますので、かかりつけの医師に自分にあつた運動を尋ねることをお勧めします。食事は栄養やカロリーのバランスがよいものを規則的にとることが、基本となります。特に、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨密度を増加させる栄養素を積極的に摂取してください。また、タンパク質の摂取量が少ないと骨密度の低下を助長します。食事量が少なくなりがちな高齢者の方は注意しましょう。カルシウムを多く含む食品は、牛乳、乳製品等が良く知られていますが、ビタミンDに関しては、サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ等の魚ときくらげ、しいたけ等です。また、ビタミンKは、納豆、ほうれん草、小松菜、にら、ブロッコリー等に多く含まれています。

しかしながら、やはり治療の中心は薬となります。最近では、効果の優れた薬が次々と登場し、今後この傾向は続くと思われます。骨は、常に吸収と形成がバランスよく連携して行われています。およそ5年程度で体中の骨が新しい骨に入れ替わるといわれていますが、年齢とともに骨の吸収に形成がついてゆけなくなり骨量の減少が見られ、さらには骨質も不良となります。特に、女性では閉経後の女性ホルモンの低下とともに骨吸収の抑制が効かなくなり、そこで、骨吸収を抑える薬剤を第一選択とします。これには、経口薬のビスホスホネート薬と選択的エストロゲン受容体モジュレーター（SERM）、さらには半年に一度行う皮下注射剤のデノスマブがあります。これらの薬で、骨密度が上がればよいのですが、さらに低下する場合やその間に骨折してしまった場合には、骨の吸収を抑えるだけでは間に合わないと思われます。その場合には、テリパラチドという副甲状腺ホルモン製剤を毎日自宅でも、または1週間に一度、病院で皮下に注射します。副甲状腺ホルモン濃度が持続的に上昇すると、骨吸収が促進され骨組織は減少します。しかし、この薬（副甲状腺ホルモン製剤）を断続的（途切れ途切れ）に投与すると骨形成の促進が見られ骨量は増加します。二年間の使用で腰椎の骨密度は約13%、大腿骨の骨密度は5%上昇すると報告されています。

このように骨粗鬆症を予防、治療することにより平均寿命ばかりでなく、日常生活が制限されることなく生活できる期間である健康寿命も延ばしてゆきましょう。

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)
7	朝霞	青柳診療所	内・消内	465-5077	新座	須田整形外科	整外・リウ・リハ・内	478-2688
14	志木	柳瀬川内科小児科医院	内・小	476-7955	朝霞	朝霞整形外科・外科	整外	461-5128
15	新座	庄林医院	内・外・消内	477-3357	朝霞	はまなか皮フ科クリニック	皮・アレ	476-1223
21	朝霞	鈴木内科	内・小	473-6611	志木	たなか整形外科クリニック	整外・リウ・リハ・麻	486-1010
23	和光	和光クリニック	内・アレ・リウ	468-2115	新座	牧田産婦人科医院	産婦	478-1151
28	新座	新座中央通り診療所	内・小	473-3331	和光	和光駅前皮フ科	皮・アレ・美容皮膚科	450-1102



※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。



各種健(検)診等の年間日程は「朝霞市保健センターガイド」に掲載しています。

問／健康づくり課(保健センター内)

☎465-8611 FAX 466-7522

※各種相談の日程は、33ページをご覧ください。

乳幼児と父母の方へ

※費用：無料 ※会場：保健センター

内 容		日 時		対 象		そ の 他																											
離乳食ステップアップ教室		10月16日(日) 午前10時～正午 もしくは午後1時30分～3時30分		平成26年1・2・3月生の第1子のお子さんとその保護者1人		定員／午前18組・午後18組（先着順） 用／9月11日(木)から（電話で要予約）																											
母と子のつどい		10月29日(木) 午後1時30分～3時30分		H26年8月生 定員／30組（先着順）		内容／赤ちゃんの話、お母さん同士の交流など 用／9月16日(火)から（電話で要予約）																											
マタニティ教室 ※土曜日はパパも参加できます。		<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">日 程</th><th>定員</th><th>対象(初妊婦)</th><th>実施時間</th></tr></thead><tbody><tr><td>10月 (1日コース)</td><td>18日(出)</td><td>36人</td><td>H27年1～3月 出産予定</td><td>午前10時～午後4時</td></tr><tr><td>11月 (2日コース)</td><td>1回目:6日(木) 2回目:15日(出)</td><td>36人</td><td>H27年2～4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></tbody></table>		日 程		定員	対象(初妊婦)	実施時間	10月 (1日コース)	18日(出)	36人	H27年1～3月 出産予定	午前10時～午後4時	11月 (2日コース)	1回目:6日(木) 2回目:15日(出)	36人	H27年2～4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	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">10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>H26年6月生まれ</td><td>H25年12月生まれ</td><td>H25年3月生まれ</td><td>H23年6月生まれ</td></tr></tbody></table>			10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	H26年6月生まれ	H25年12月生まれ	H25年3月生まれ	H23年6月生まれ	内容／保育と沐浴、パパのための講座、お産の進み方、DVD 上映など 用／11月(2日コース)は電話で9月11日(木)から予約受付開始 ※10月(1日コース)はすでに受け付けを行っています。	
日 程		定員	対象(初妊婦)	実施時間																													
10月 (1日コース)	18日(出)	36人	H27年1～3月 出産予定	午前10時～午後4時																													
11月 (2日コース)	1回目:6日(木) 2回目:15日(出)	36人	H27年2～4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																													
10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																														
H26年6月生まれ	H25年12月生まれ	H25年3月生まれ	H23年6月生まれ																														
乳幼児健康診査						※左記の方へ個別に通知します (9月上旬発送予定)。																											
定期予防接種		生後1か月児（H26年8月生まれ）に個別通知します（9月中旬発送予定）。 ※10月1日(木)から、水痘（みずぼうそう）予防接種が定期接種となります。対象者には個別に通知します（9月下旬発送予定）。詳細は個別通知をご覧ください。																															



成人の方へ

※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
親子歯科健康診査	9月1日(月)～11月30日(日) 市内の協定歯科医院	平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの幼児と保護者1人(原則は幼児と保護者同時受診)	内容／歯科健診と相談 申／電話で直接協定歯科医院へ ※詳細は通知をご覧ください。
※対象者には8月中旬に個別通知しています。通知の届かない方はご連絡ください。※健診後に要治療となった場合の治療費は自己負担となります。治療は健診と同日にはできません。別の日に改めて予約が必要です。			

～集団がん検診のご案内(10月実施分)～

集団乳がん検診、集団子宮頸がん検診は、同日の受診が可能です。保育はありませんが、お子さん連れでも受診できます!

健(検)診名	検診費用	対象年齢(受診日現在)	定員	日程表(10月)		
				日曜日	16日(木)	17日(金)
集団乳がん検診 問診、視触診、乳房レントゲン検査(マンモグラフィ) ※40代は2方向、それ以外の年齢は1方向撮影。年齢によるマンモグラフィの撮影方向は国の指針で定められています。	500円	30～39歳、50歳以上女性	160人/日	午前	○	○
	700円	40～49歳女性		午後		
集団子宮頸がん検診 問診、視診、内診、頸部細胞診	400円	20歳以上女性	160人/日	午前	○	○
【検診時間】 午前：9時～11時 午後：1時～3時 ※混雑を避けるため、時間を区切ってご案内します。				申込期間(必着) 9月12日(金)～26日(金)		
				検診会場 保健センター		

個別がん検診のご案内は4ページをご覧ください。

次回の集団検診は・・・
11月8日(土)・10日(月)です。
広報あさか10月号でお知らせします。

検診日前に問診票を発送します
検診日の1週間前ぐらいに問診票を郵送します。
申込多数の場合は、抽選となります。
抽選結果は、当落にかかわらず郵送で通知します(検診日の1週間前ぐらいに発送します)。

集団検診申込方法

【1. はがきで申し込む場合】

市販のはがきに「①希望する検診名・②希望日・③希望時間(第2希望まで記入)・④住所・⑤フリガナ・⑥氏名・⑦年齢・⑧生年月日・⑨電話番号」を記入のうえ、下記宛先までお申し込みください。
③希望時間は「午前」・「午後」・「いつでも良い」のいずれかをご記入ください。

宛先／〒351-0011 朝霞市本町1-7-3 朝霞市保健センター 集団検診係

【2. メールフォーム(ホームページ)で申し込む場合】

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・集団子宮頸がん検診)の申込方法」をご覧ください。

(市ホームページ「分類でさがす」→「くらしの便利帳」→「健康」→「健康診断」から入れます)

【3. 健康づくり課(保健センター)窓口で申し込む場合】

窓口に応用紙があります。申込用紙に記入のうえ、お申し込みください。

【はがき記入例】

52円 351-0011 朝霞市保健センター 集団検診係 宛て	朝霞市本町一七三	①集団乳がん検診 集団子宮頸がん検診 第1希望 ②10月16日(木)③午前 第2希望 ②10月17日(金)③午後 ④朝霞市本町1-1-1 ⑤アサカ ハナコ ⑥朝霞 花子⑦63歳 ⑧昭和36年6月15日 ⑨048-465-8611
---	----------	--

【以下の方は受診できません】下記以外でも当日の体調や問診等により受診できない場合があります。

- 共通事項…健(検)診受診日に朝霞市民でない方、対象年齢外の方、今年度すでに同一種類の市の健(検)診を受診された方
- 乳がん検診…妊娠中・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
- 子宮頸がん検診…妊娠中・妊娠の可能性のある方、生理中の方(ただし、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)

※9月の休日歯科応急診療所

実 施 日 9月7日(日)・14日(日)・15日(月・祝)・21日(日)・23日(火・祝)・28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 合 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(月間)行事予定 1～30日は「健康増進普及月間」です!

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。
問／市政情報課
☎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 ※市外局番のない電話番号等の市外局番は(048)です。

行事案内

健康長寿の第5回楽脳まつり

日時／9月13日(土) 午前9時～午後4時 会場／中央公民館・コミュニティセンター その他／脳と身体健康づくりを実施する38団体の発表会です。主催／楽脳体操チーム 問／伊藤 ☎463-6046

留学生支援のバザー

日時／9月21日(日) 午後1時～4時 会場／志本聖母教会 その他／バザー品の提供は9月10日(休)以降に。前日、当日のボランティア募集 主催／アジアの留学生と交流する会 問／八代 ☎476-3376 (志本聖母教会への問い合わせはご遠慮ください)

ジュニア3B体操無料体験会

日時／9月11日(木)・18日(木)・25日(木) 午後5時～6時 会場／溝沼市民センター 対象／就園児(3歳)～小学校低学年 その他／運動が苦手でも遊ぶの大好き。アソビ運動で楽しく体力と運動の基礎能力を高めましょう。主催／ジュニア3B 問／石井 ☎090-7928-9740

3B体操無料講習会

日時／9月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金) 午後1時30分～3時 会場／膝折市民センター その他／音楽に合わせた無理のない健康体操です。楽しく運動を始めましょう。主催／アブリコット3B 問／石井 ☎090-7928-9740

映画「うまれる」上映会

日時／9月23日(火・祝) 午前10時30分～、午後2時15分～、午後6時30分～(3回上映) 会場／産業文化センター 費用／(前売りのみ)大人1,000円、子ども(4歳～中学生まで)500円、未就園児無料 申込方法／電話で 主催／映画「うまれる」上映実行委員会in朝霞おやこ劇場 問・問

／朝霞おやこ劇場 ☎467-5522

第29回朝霞市邦楽連盟演奏会

日時／9月28日(日) 正午～午後4時30分 会場／中央公民館・コミュニティセンター その他／小学生から熟年までの会員が新曲・古曲・民謡・童謡等を演奏します。主催／朝霞市邦楽連盟 問／佐藤 ☎463-9717

朝霞駅南口広場フリーマーケット

日時／9月28日(日) 午前10時～午後3時 会場／朝霞駅南口広場 その他／出店者募集(費用：1,500円 対象：市内在住、在勤の方 申込方法：電話で) 主催／問・問／NPO法人フリーマーケット推進ネットワーク朝霞支部 ☎090-1848-9415

記憶力を改善するゼミ

日時／9月8日(月) 午後1時30分～3時30分 会場／内間木公民館 費用／1,000円(資料代) 対象／50歳以上の方 申込方法／電話または当日直接会場へ その他／東京都老人総合研究所で開発された記憶力を改善する運動 主催／エアロビクス楽脳 問・問／浅川 ☎090-8041-1795

(※)認知・判断・行動機能を保持する体操ゼミ

日時／9月20日(土) 午前10時～正午 会場／東朝霞公民館 主催／ねぎし楽脳 問／松谷 ☎466-6627

(※)あさか市民大学講座「東洋大学による健康教室」

日時／10月17日・24日・31日、11月14日・21日・28日(いずれも金曜日) 午前10時～正午 会場／東洋大学体育館 主催／あさか市民大学 問／坂本 ☎090-8680-3018

(※)ママとBabyの感覚あそび(ベビーバランスボール)

日時／10月3日(金) ①午前10時～10時50分 ②午前11時～正午 会場／仲町市民センター 主催／ベビーママ 問／小澤 ☎090-8840-0645

(※)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

エアロビクスJUNE

日時／毎週水曜日 午前10時～11時30分 会場／中央・南朝霞・東朝霞公民館 会費／月1,500円 対象／成

人女性 その他／エアロビクス、ヨガ等 問／高畑 ☎464-4858

健康体操自彊術

日時／毎週水曜日 午前10時～正午 会場／宮戸町内会館 会費／年3,000円、月2,000円 対象／健康な生活を送りたい方 その他／関節、筋肉すべてを動かし、血流を良くし自律神経を整え免疫力を高める誰にでもできる体操です。問／野村 ☎474-3889

PHG英会話

日時／毎週火曜日 午後6時45分～7時45分(初級クラス)、午後7時45分～8時45分(中級クラス) 会場／北朝霞公民館 会費／月4,000円程度 対象／英会話初級・中級程度の方 その他／2～3人募集 問／藤井 ☎474-5244

フレンドリー(英会話サークル)

日時／毎週火曜日 午前10時～11時 会場／北朝霞公民館 入会金／1,000円 会費／月3,000～4,000円 対象／初級者～中級者 その他／まずは挑戦！東京オリンピックに向けて！スティーン＆愉快な仲間たちとLet's talk♪ 問／佐藤 ☎461-8096 (午後5時～8時)

燐峰書道会

日時／月3回水曜日 午後1時30分～3時30分 会場／仲町市民センター 会費／月3,000円(その他、本代として毎月540円) その他／毛筆、ボールペン共に基礎から学び、作品にも挑戦しましょう。問／小島 ☎080-2035-7059



「はい! ポーズ」は6歳未満のお子さんの写真を掲載しています。掲載ご希望の方は、市政情報課にお問い合わせください。
問／市政情報課
☎463-3059



にっこりご機嫌
ながい 穂香ちゃん(8か月)

問…申し込み 問…問い合わせ

📷 夏休みの思い出

7月27日(日)、晴天の中、環境学習講座「夏休みこども水辺教室」が黒目川浜崎黒目橋付近で行われました。

この講座は身近な自然とふれあうことで、環境問題への関心を高めるとともに、子どもたちに水環境を保全する大切さを知ってもらうため、「黒目川に親しむ会」と「あさか環境市民会議」の皆さんのご協力を得て毎年開催しています。

当日は、川の水質の調査や、黒目川に親しむ会による投網の魚とりのデモンストレーションの見学、また手網を使って魚とりにも挑戦しました。



手網を使って魚とりに挑戦

📷 人気の給食を作って食べる～親子料理教室～



親子で料理、調理員もサポートします

7月28日(月)～8月1日(金)、溝沼学校給食センターで親子料理教室が行われました。

人気のある献立を作れ、給食センターの見学もできる、毎年人気の教室です。作ったメニューは、ごはん・とうがんの味噌汁・鶏肉のゆずこしょう焼き・レンコンの甘辛揚げ・ふりかけ・クラッシュゼリーです。

実習では、切る、和える、炒める、揚げる、焼く、盛り付ける…料理の楽しさを親子で体験しました。そして、そのあとはみんなで試食。自分たちで作った料理は格別だったようです。

📷 朝霞の森で食べる流しそうめんは格別

8月6日(水)～10日(日)、朝霞の森でプレーパークが行われました。プレーパークは、あさかプレーパークの会の主催で行われているイベントで、7日(木)には、流しそうめんを行っていました。

そうめんを流す筒は手作りで、竹を割るところから作ったそうです。青空の下で食べるそうめんは格別で、とてもおいしそうに食べていました。自然とふれあい、自由に遊べるプレーパーク。今後の開催日など、詳細は「NPO 法人あさかプレーパークの会」ホームページ (<http://app.45web.net/>) をご覧ください。

※プレーパーク…子どもたちがやりたい遊びを実現する遊びの場



流しそうめんはおいしいな！

📷 今年も体験しました！防災宿泊体験



みんなで係分担を決めています

8月6日(水)・7日(木)、溝沼連合町内会・溝沼連合町内会自主防災会が主催する小学生を対象とした防災宿泊体験が朝霞第十小学校で行われました。

小学校にある防災倉庫の見学に始まり、消火器体験、夕食・朝食準備、地震体験車による揺れの体験、そして、夜にはキャンプファイヤーも行われました。夕飯のカレーは、食事係の子どもたちが分担して野菜の皮をむいたり切ったりして作り、一方、レク係の子どもたちは、炎天下でキャンプファイヤーの準備をしていました。暑さの中で行われた防災宿泊体験、子どもたちの夏休みの良い思い出となったことでしょう。



サッカーを通じた国際交流

～マレーシアのジュニアサッカーチームが朝霞市を訪問～



親善試合を前に記念撮影

試合を終えると、マレーシアの子どもたちはホストファミリーの家に泊まり、異文化交流を深めていました。

7月23日(水)、埼玉国際ジュニアサッカー大会2014の開催に伴い、マレーシア選手団が朝霞市を訪問しました。

22日に来日したマレーシアチームの皆さんは、23日午前中に市内の博物館等を見学した後、午後には朝霞市の少年サッカーチームと親善試合を行いました。



朝霞市のチームとマレーシアチームで親善試合

各種相談一覧

相談名	日程	時間	会場	予約・問い合わせ先	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	☎463-1738
女性総合相談	毎週木曜日	午前10時～午後3時	そ	それいゆぶらざ(女性センター)	☎463-2697
D V相談	毎週火～日曜日 ※専門の相談員による相談日時 毎週火・土曜日	午前9時～午後5時 午前10時～午後4時	そ	それいゆぶらざ(女性センター)	☎463-0356
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	☎463-2648
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	☎463-2648
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	☎463-1111(代表) 内線2256
税務相談	毎月第3月曜日	午前10時～午後3時	市	課税課	☎463-2851
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 (1月の第1を除く)	午前8時30分～正午	市	収納課	☎463-2023
年金相談	毎週木曜日	午後1時～6時	市	保険年金課	☎463-1264
家庭児童相談	毎週月～金曜日	午前9時30分～午後4時	市	こども未来課	☎463-2231
起業家育成相談 (1週間前までに予約)	毎週月～金曜日 (休所日を除く)	午前10時～午後7時	産	産業振興課	☎463-1903
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	☎463-1903
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	☎463-1903
労働・社会保険相談	毎月第3土曜日	午後1時～4時	産	産業振興課	☎463-1903
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	☎463-1903
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	まちづくり推進課 (予約は前月第3月曜日から先着順)	☎463-2518
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)	午前10時～正午	市	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	毎週火・金曜日	午後1時～5時15分	市	障害福祉課	☎463-1598
生活保護相談	毎週月～金曜日	午前8時30分～午後5時15分	市	福祉課	☎463-1576・1562
地域包括支援センター 高齢者に関する総合相談	毎週月～金曜日	午前8時30分～午後5時	地	長寿はつらつ課	☎463-1921
外国人生活相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	浦	外国人総合相談センター埼玉	☎833-3296
栄養相談	毎週月～金曜日	午前8時30分～午後5時15分	保	健康づくり課	☎465-8611
こころの健康相談	9月25日(木)	午後1時15分～2時45分	保	健康づくり課(9月19日(金)まで)	☎465-8611

*予…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 市 市役所 産 産業文化センター 保 保健センター そ それいゆぶらざ(中央公民館内女性センター) 地 各地域包括支援センター
一 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



復興支援ブース



ほうのり
峯流朝霞太鼓



あこし
朝志ヶ丘自治会青年部による御輿巡行

彩夏祭フォトギャラリー

～31回目の軌跡～

8月1日(金)から3日(日)にかけて開催された第31回朝霞市民まつり「彩夏祭」には、3日間で約68万人もの方々が来場しました。

期間中は、踊り子たちの華麗な踊りをはじめ、数多くのイベントが各会場で行われ、まつりを大いに盛り上げました。

ペットボトルロケット大会'14



子ども屋台村



Honda 広場





青年部まつり in 彩夏祭



児童館 in 彩夏祭



彩夏祭絵画・ポスターコンクール



彩夏ちゃん

関八州よさこいフェスタ 審査結果



かつみ



夏舞徒

CHIよREN 北天魁

鳴子大賞	かつみ
準鳴子大賞	夏舞徒 CHIよREN 北天魁
優秀賞	朝霞なるこ遊和会 富士見町内会武蔵(武州武蔵) リゾンなるこ会飛鳥
ファイナル ステージ賞 (演舞順)	夏龍颯爽、真舞會、CHIよ REN 北天魁、朝霞鳴子一族 め組、七色七味、夏舞徒、 よさこい柏紅塾、富士見町内 会武蔵(武州武蔵)、朝霞な るこ遊和会、朝霞高校若樺、 リゾンなるこ会飛鳥、かつみ
審査員特別賞	ダンスパフォーマンス集団 迫-HAKU- 音ら韻
市民まつり 特別賞	溝沼連合町内会「朝霞溝連」 翔笑伝
コミュニティ 協議会特別賞	粹 風来坊
実行委員会特別賞	夜さ来い 夏舞輝〜乱〜
鳴子大賞 (こどもの部)	きたあさか鳴子会
地域コミュニ ティ振興賞	朝霞和樂



朝霞なるこ遊和会



富士見町内会武蔵「武州武蔵」



リゾンなるこ会飛鳥



陸上自衛隊東部方面音楽隊

**夕焼け放送の
時間が変わります**

9月1日(月)から
30日(火)まで、午後
5時の放送になり
ます。

問／教育指導課

☎463-2884



**防災行政無線内容、防災・災害等に関する
情報等をメール配信サービスで送信しています**

市ホームページ、携帯電話のページ
および右のQRコードから登録するこ
とができますので、ご利用ください。

http://www.city.asaka.lg.jp

http://www.city.asaka.lg.jp/mobile

そのほか、市内の火災に関する情報・朝霞市からの
お知らせ・子育て支援に関する情報もご希望により配
信しています。

※配信内容については、一部を除きツイッター・フェ
イスブックでも配信しています。

問／市政情報課 ☎463-3059



「あさか市民ラジオの時間」を放送中です！

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。

あさか野行政書士事務所

(松尾行政書士事務所／有坂行政書士事務所)

☎048-450-1390



どこに
相談しよう？

心配ごとが
あって...

相続・遺言、会社設立、外国人 VISA・帰化
契約書、内容証明、建設業、産廃業、
宅建業、運送業、NPO 認証・認定など

毎月1回

無料相談会
開催中

朝霞市本町2-7-21 www.gasaka.com
行政書士 松尾信一／行政書士 有坂良太

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

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2-2-3 2セレン朝霞202

電話 048-469-2850



-当事務所主催-

毎月第3日曜日 朝霞市内にて

士業による遺言・相続セミナー・相談会 開催中！

詳しくはお気軽にお問い合わせください。

⇒ホームページは「行政書士藤田孝久」で検索！



＜妊娠しやすい身体作りをはじめましょう！＞

【定休日】 朝霞台駅・志木駅より
木・日曜・祝祭日 徒歩8分

子宝カウンセラーの資格を持つ薬剤師へ
是非ご相談下さい。

お問い合わせ・予約・ご相談専門ダイヤル

☎048-473-7830



朝霞市 漢方 昭和薬局
<http://www.saitozakango.com/>

埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106

予約制

生理痛・生理不順・更年期障害等
で悩みの方もぜひご相談下さい。



飲み合わせがございましたら
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。

大切な人との別れは

(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) 朝霞市市民葬指定葬儀社

火葬式(密葬) ￥158,700.より(親族4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・枕飾等

TEL 048-451-0401

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

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 048-423-9124

HomePage <http://www.010.upp.so-net.ne.jp/cpter>

広報あさか No. 688

発行日／平成26年9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)

広報あさかは市で委託した業者が各家庭のポストへ直接配布しています。発行日(毎月1日)までに広報あさが届いていない場合は市政情報課へご連絡ください。



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