

2015

3

平成27年

広報

No.694

毎月1回1日発行

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

子育て家庭を応援します!!	P.2
あさか子どもプラン平成25年度進ちょく状況	P.5
そよかぜ	P.6
へるすアップ	P.8

市長コラム	P.9
情報BOX	P.10
ようこそ!あさかの生涯学習へ	P.21
わたくしたちの健康	P.27
みんなすこやか	P.28
PHOTO NEWS	P.29
市民伝言板・各種相談一覧	P.30

グランプリ



麻婆風牛スジ丼

トマトソース丼

アサキョロット麻婆丼

ポテ丼

タッカルビ丼

魅惑のカレー丼

ヘルシー春雨丼



準グランプリ



たい焼き茶漬け丼

弁財角煮丼

ガッパオ丼

レバカツ丼

淡路島カレー

海鮮ちらし丼

麻婆丼

テレビ埼玉「データ放送サービス」
で、市からの情報をお知らせします

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

どんぶり王選手権グランプリ、決定!!

2月7日(土)、産業文化センター駐車場で「第3回北朝霞どんぶり王選手権」が行われ、市内の飲食店など14店舗が味を競いました。

「あさか産業フェア」と同時開催ということもあり、お目当てのどんぶりを食べようと、会場には市内外から多くの方がつめかけました。小さめのどんぶりながら、味わい深い各店舗のどんぶり。午後2時の審査時間終了を待たずして、用意した300食を完売するお店が続出するなど、大変なにぎわいをみせていました。

なお、割り箸による投票の結果、グランプリは、ハナカフェの「ポテ丼」に決定しました! おめでとうございます。

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>



子育て家庭を応援します!!



市では、お子さんの健やかな成長と保護者の方を支援するため、さまざまな施策を行っています。
 お子さんや保護者の方がたくさんの友達をつくることのできる場所や子育て家庭に配慮した施設などが、皆さんのお越しをお待ちしています。また、育児に関する相談などもお気軽にご利用いただけます。
 皆さんの楽しい子育て実現のため、全力でサポートします!

子育て支援センター

問／保育課 ☎463-2939

子育て情報の提供や情報交換、子育て親子の交流、育児相談等、子育て家庭へのさまざまな支援を行っています。
 ※休館日や事業内容等は各施設で異なりますので、市ホームページまたは各支援センターへご確認ください。

また、各支援センターが発行している支援センターだよりを、市ホームページでご覧いただけます。



市内の子育て支援センター一覧

	支援センター(支援室)名	場所	電話
公営	きたはら子育て支援センター	きたはら児童館内	476-8686
	さくら子育て支援センター	さくら保育園内	469-7065
民営	子育て支援センター「ときわ」	大山保育園内	090-2769-6737
	子育て支援センター「くれよん」	朝霞しらこぼと保育園内	456-1101
	子育て支援センター「めだか」	滝の根保育園内	464-1255
	子育て支援室「ステップ」	さわらび保育園内	461-5200
	子育て支援センター「ちぎんえっぐ」	朝霞どろんこ保育園内	474-6137
	仲町子育て支援センター「さくらんぼ」	仲町保育園内	450-7708
	子育て支援センター「おもちゃ図書館なかよばあ」	障害児放課後児童クラブ内	474-7316

◆「子ども服交換会」を行っています

さくら子育て支援センターでは、年1回「子ども服交換会」を行っています。着られなくなった服、着ようと思ったが着なかった服などを必要とする方に持ち帰っていただくものです。「子どもの服はすぐに着られなくなってしまうので助かります。」と好評です。

「広報を見て持ってきました。」と地域の方々からも衣服の提供をいただいています。今後の開催予定は広報あさかおよび市ホームページでお知らせします。

◀「子ども服交換会」会場

園庭開放 (いっしょにあそぼう保育園で)

問／保育課 ☎463-2836

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(北朝霞保育園分園を除く)の園庭を毎月2回開放しています。毎月の開放のうち1回は『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します。

会場／各公設保育園(北朝霞保育園分園を除く)

※民設民営保育園では実施していません。

時間／午前9時30分～11時

(雨天決行。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

◆出張家庭児童相談室も実施しています

毎月1回、2園で家庭児童相談員による育児に関する相談を実施しています。

平成27年度 実施予定一覧

月	園庭開放のみ	いっしょに遊ぼう 保育園で (出張家庭児童 相談室)	出張家庭児童相談室 実施保育園	
4月	15日(水)	23日(木)	東朝霞保育園	さくら保育園
5月	29日(金)	12日(火)	本町保育園	泉水保育園
6月	25日(木)	10日(水)	根岸台保育園	宮戸保育園
7月	28日(火)	8日(水)	仲町保育園	浜崎保育園
8月	21日(金)	27日(木)	栄町保育園	溝沼保育園
9月	25日(金)	11日(金)	東朝霞保育園	北朝霞保育園
10月	28日(水)	15日(木)	本町保育園	さくら保育園
11月	26日(木)	13日(金)	根岸台保育園	泉水保育園
12月	16日(水)	8日(火)	仲町保育園	宮戸保育園
1月	13日(水)	21日(木)	栄町保育園	浜崎保育園
2月	16日(火)	5日(金)	東朝霞保育園	溝沼保育園
3月	15日(火)	10日(木)	本町保育園	北朝霞保育園





保育園等での一時保育

問／保育課 ☎463-2836

保護者の労働や病気等により、家庭での保育が一時的に困難なお子さんを保育園でお預かりする制度です。

●公営保育園

利用する際により、次の3つに分けられます。

- ・非定型的保育…保護者の労働、職業訓練、就学（趣味的なものを除く）など
- ・緊急保育…保護者の病気、出産、冠婚葬祭など
- ・リフレッシュ保育…保護者のリフレッシュ（美容室や買い物など）

※利用前にお子さんとの面談が必要です。利用日の空き状況など詳細については、一時保育実施園までお問い合わせください。

利用できる方／市内に住所があり、申し込みの時点で満1

歳以上就学前までの、健康で集団保育が可能なお子さん

※満1歳以上であっても、離乳食の状況に対応できない等の理由で利用できない場合があります。

実施保育園／東朝霞保育園およびさくら保育園

利用時間／平 日 午前8時30分～午後4時30分

土曜日 午前8時30分～午後4時30分

（緊急保育のみ）

利用料／3歳未満児 1日につき2,100円

3歳以上児 1日につき2,035円（主食代35円含む）

受付期間／

非定型的保育の場合…利用開始日の1か月前から7日前まで

緊急保育の場合…利用開始日の1か月前から2日前まで

リフレッシュ保育の場合…利用日（連続して利用する場合は利用開始日）の7日前から2日前まで

定員／各園1日10人程度

申込受付時間／午前9時～午後4時30分

●民営保育園（2園）

詳しくは各保育園にお問い合わせください。

●民営保育園・小規模保育施設（余裕活用型）

定員に欠員が出ている場合のみ、そのクラスに限定して保育を行います（平成27年4月開始予定）。詳しくは各保育園にお問い合わせください。

●家庭保育室

市内に住所がある0歳児（生後8週間）から2歳児までのお子さんで、家庭保育室の一時保育を利用する場合には、各家庭保育室が定める保育料から補助額（1時間400円）を差し引いた額で利用できます。



一時保育実施園

	園名	電話
公 営 保 育 園	東朝霞保育園	461-6011
	さくら保育園	469-7061
民 営 保 育 園	朝霞どろんこ保育園	474-6137
	仲町保育園	450-7707
民営保育 園・小規模 保育施設 （余裕 活用型）	滝の根保育園	463-5503
	朝霞しらこぼと保育園	456-1100
	メリー★ポピンズ kids 北朝霞ルーム	472-2645
	メリー★ポピンズ kids 朝霞ルーム	465-5345
	エルアンジュ	486-6463
	保育ルームフェリーチェ朝霞園	461-7747
	三原学園	474-5668
	メリー★ポピンズ朝霞北口ルーム	465-4995
	メリー★ポピンズ北朝霞ルーム	471-4980
	ちびっこランド朝霞園	468-4407
家 庭 保 育 室	さつき第2保育室	469-5987
	すくすく保育室	474-9443
	本町エンゼル保育室	458-4436
	東弁財エンゼル保育室	458-8709
	家庭保育室愛育園	070-5598-2975



児童館

問／こども未来課 ☎463-2930

児童館は、0歳から18歳未満のお子さんとその保護者の方が利用できる施設です。

図書室や自由に遊ぶことができるお部屋、小さいお子さんでも安心な乳幼児専用のお部屋などがあります。

また、ふれあい遊びや保護者同士の交流等ができる乳幼児向けの事業も実施しています。

※休館日や事業内容等は各施設で異なりますので、朝霞市社会福祉協議会、市ホームページ、児童館だより等でご確認ください。

※特にきたはら児童館およびみぞぬま児童館は、駐車場の数が限られていますので、徒歩や自転車での来館にご協力ください。



市内児童館一覧

児童館名	所在地	電話
きたはら児童館	北原2-8-11	471-7140
はまさき児童館	大字浜崎51-1 はあとびあ(総合福祉センター)3階	486-2477
みぞぬま児童館	溝沼7-13-11 (3階)	450-0858
ねぎしだい児童館	根岸台2-15-12 (3階)	450-1815
ひざおり児童館	膝折町1-7-40 (2階)	458-6969

ショートステイ

問／こども未来課 ☎463-0364

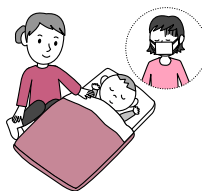
保護者の疾病等の理由により、家庭におけるお子さんの養育が一時的に困難になった場合に、市内里親宅において一定期間子どもをお預かりします。

対象／市内に住所を有し、以下のいずれかの理由により養育が一時的に困難になった家庭の18歳未満のお子さん
・保護者の疾病、育児疲れ、出産、看護、事故、冠婚葬祭、出張など

利用期間／7日以内

利用方法／事前にご相談いただき、お子さんの状況や里親の受け入れ状況等を確認します。

費用負担／利用者家庭の課税状況、お子さんの年齢により利用者負担があります。



ファミリー・サポート・センター

問／ファミリー・サポート・センター ☎485-2503
(土・日曜日、祝日、年末年始休み)

安心して仕事と子育てができるように、子育ての手助けをしてくださる方(サポート会員)と子育ての援助をしてほしい方(ファミリー会員)に会員になっていただき、相互援助活動を通じ、子育て家庭を応援する有償のボランティア活動を行う会員組織です。

◆会員になるためには…

入会説明会と養成講習会(サポート会員のみ)の受講が必要です。

◆援助活動の例は…

保育施設への送迎、保育施設開始前および終了後の預かり、保護者のリフレッシュのための預かり など



里親さん募集

問／所沢児童相談所 ☎04-2992-4152

◆里親制度とは

私たちのまわりには、さまざまな事情により自分の家庭で暮らすことができない子どもたちがいます。一方、熱意と豊かな愛情をもって、自分たちの子どものほかに子どもを育てることを望んでいる家族や、子育てをしたいのに、子どもを授からない夫婦がいます。

こうした子どもたちと家族・夫婦を結び合わせ、新しい家族として互いに育みあっていけるようにしていくのが里親制度です。里親について詳しく知りたい方や、里親登録をご希望の方は、ぜひお問い合わせください。

「あさか子育てガイドブック」をご活用ください

問／こども未来課 ☎463-2930

この冊子は、子育てに関するさまざまな支援制度や関連施設、医療機関等の情報をお子さんの成長に合わせて掲載しています。A5サイズで持ち運びにも便利です。市内各公共施設で配布していますので、ぜひご活用ください。



家庭児童相談室

問／家庭児童相談室 ☎463-2231

子育てに関するさまざまな悩みや不安を、専門の相談員に無料で相談できます。相談内容に関する秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

相談日／毎週月～金曜日 午前9時30分～午後4時

◆こんな相談ができます

保護者の方から…

- ・子育てに疲れてイライラしてばかり
- ・子どもがかわいいと思えない
- ・ことばを覚えるのが遅い気がする など

子ども自身から…

- ・友達とうまく付き合えない
- ・学校で困っていることがある
- ・学校に行くのがつらい など

地域の方から…

- ・虐待されている子どもがいるかもしれない
- ・家で面倒を見てもらえない子どもがいる など



赤ちゃんの駅

問／こども未来課 ☎463-2930

「赤ちゃんの駅」とは、「おむつ替え」や「授乳」に対応できる設備を備えた施設を登録し、乳幼児のいる保護者が安心して気軽に立ち寄ることができる施設です。



登録施設／(例) 保育園、児童館、図書館、公民館、市民センター、スポーツ施設 など

※詳細については、市ホームページまたは「あさか子育てガイドブック」に掲載しています。

パパ・ママ応援ショップ優待カード

問／こども未来課 ☎463-2930

埼玉県では、協賛店で優待カードを提示すると、お店で割引等のサービスが受けられるパパ・ママ応援ショップ優待制度を実施しています。市では、「優待カード」を対象世帯の方々に配布しています。

対象／中学校修了までのお子さんまたは妊娠中の方がいる家庭

配布窓口／こども未来課、内間木支所、各出張所
持参するもの／お子さんの健康保険証、母子手帳など

優待カードの利用方法／

協賛店舗等で、優待カードを提示してください。

協賛店舗等について／

協賛ステッカーが掲示されている埼玉県内の協賛店舗等でご利用ください。協賛ステッカーには、各店舗等の優待内容が記載されています(店舗ごとに優待内容は異なります)。

※優待は、協賛店舗等のご厚意により提供されるものです。最新の協賛店舗の情報は、埼玉県ホームページ「パパ・ママ応援ショップ」で検索していただくと確認できます。



あさか子どもプラン 平成25年度進ちょく状況

(朝霞市次世代育成支援行動計画)

市では、子育て支援に関する今後の取り組みの方向を示すものとして、「あさか子どもプラン 朝霞市次世代育成支援行動計画 後期計画」を策定し、朝霞の子どもたちが健やかに安心して育つよう、平成22年度からこの計画を推進しています。ここでは、平成25年度の進ちょく状況を公表します。

【施策の展開】

子ども・保護者・地域の3つの大切な視点を踏まえ、
「すべての子育て家庭を応援しよう」
「子と親が自ら学び、育つ力をはぐくむことを応援しよう」
「子どもが安全に育つ、安心なまちにしよう」
 を基本目標として、プラン実現に向け推進しています。

【重点項目の取り組み】

プラン中の192事業のうち、13事業を重点項目として、平成25年度末の現状と平成25年度の取り組みの成果をお知らせします。
 ※重点項目とは、目標事業量を設定し、計画的に取り組んでいる事業です。

前期計画から継続する重点事業

1 子育て支援センター事業

現状：9ヶ所設置(継続)

成果：公設民営の子育て支援センター(1か所)を新設したほか、公営の子育て支援センター(2か所)の運営および民営の子育て支援センター(6か所)への支援を行いました。

事業の参加者数(公立のみ) 10,457人
 相談者数(公立のみ) 222人

2 通常保育事業・3 保育園の建設

現状：27園(分園含む)設置(継続)

定員 1,935人(公設：1,042人 民設：893人)

成果：平成26年4月開園の民設保育園2園の建設を行いました。

4 延長保育事業

現状：全園で午前7時から午後7時までの延長保育および12園(宮戸・仲町・大山・しらこぼと・滝の根・朝霞どろんこ・ゆりの木・ゆりがこ・いずみばし・ひまわり・三原どろんこ・朝霞ひだまりの森保育園)で、午後7時以降の延長保育を実施しました(継続)。

成果：平成26年4月に開園の民設保育園2園と延長保育の実施について協議を行いました。

5 一時預かり事業

現状：4園(東朝霞・さくら・仲町・どろんこ保育園)で一時預かり事業(定員67人/日)を実施しました(継続)。

成果：非定型 延べ3,657人

緊急 延べ952人 リフレッシュ 延べ953人

※非定型…保護者の労働、職業訓練、就学などの理由により、断続的に家庭での保育が困難になる児童を預かること

※緊急…保護者の病気、出産、看護、災害、冠婚葬祭など社会的にやむを得ない理由により、緊急・一時的に家庭での保育が困難になる児童を預かること

6 休日保育事業

現状：仲町保育園で休日保育事業(定員20人)を実施しました(継続)。

成果：利用者数 218人

7 病後児保育事業

現状：未実施

成果：朝霞台中央病院と実施に向けての協議をしました。

8 ショートステイ事業

現状：市内里親1家族と契約し、実施しました。(継続)

成果：委託里親数 実績1家族、受入日数 実績3日

9 トワイライトステイ事業

現状：未実施

成果：トワイライトステイ事業としては未実施であるが、ファミリー・サポート・センター事業の中で午後7時以降の預かりを実施しました(延べ1,047件)。

※トワイライトステイ…保護者が仕事等のため平日の夜間または休日に一時的に子どもを預かること

10 あさか子育てガイドブックの発行

現状：発行(継続)

成果：子育て支援情報誌を改訂しました。また、こども未来課、総合窓口課、健康づくり課、朝霞台出張所、朝霞駅前出張所、内間木支所で配布およびインターネットからダウンロードできるように市ホームページに情報誌を掲載しました。

11 児童館の設置

現状：5館設置(継続)

成果：本町・栄町地区周辺を設置場所と決定し、検討を行いました。

後期計画で新たに重点事業として位置付けた事業

12 放課後児童クラブ事業

現状：10クラブ・20室設置(継続)

全体定員 1,184人 入所者数 879人

成果：浜崎放課後児童クラブの分室を建設するため設計を実施した。

13 家庭保育室補助事業

現状：23か所(継続)延べ入所者数 4,301人

成果：待機児童数および利用者数を勘案しながら、家庭保育室23か所を指定し、施設に対する運営費の補助および保護者に対する保育料負担軽減費補助を行いました。

男女共同参画社会ってなあに!?

～私たちの男女共同参画社会の実現を目指して～



問／それいゆぷらざ（女性センター） ☎463-2697

『男女共同参画社会』という言葉は聞いたことはあるけれど、「なんだか難しそう…」
「自分には関係ないこと…」と思っていませんか？実は私たちの生活にまつわるとても身近で大切なことなのです。

ここで改めて『男女共同参画社会』について一緒に考えてみましょう！



「男女共同参画」ってどんな意味…？

男性と女性が互いにその人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる社会のことです。

あなたは無意識のうちに「男だから、女だから」という理由で、我慢してきたことや、嫌な思いをしたことはありませんか？男女共同参画は、生物学的には男女に違いがあることを認めつつ、「男だからこうあるべき、女だからこうあるべき」といった、性別によって固定的に役割を決めつける意識を社会全体で見直していこうとするものです。

一人ひとりの存在を認め合い、誰もが「自分らしく」輝ける社会になったら素晴らしいと思いませんか!?

《男女共同参画社会基本法》平成11年6月23日公布・施行

男女共同参画社会の形成を促進するために制定されました。基本法では、男女共同参画社会を実現するための5本の柱（基本理念）を掲げています。

男女共同参画社会を実現するための5本柱

社会における制度または慣行についての配慮

固定的な役割分担意識にとらわれず、男女がさまざまな活動ができるように社会の制度や慣行の在り方を考える必要があります。

政策等の立案および決定への共同参画

男女が、社会の対等なパートナーとして、あらゆる分野において方針の決定に参画できる機会を確保する必要があります。

男女の人権の尊重

男女の個人としての尊厳を重んじ、男女の差別をなくし、男性も女性もひとりの人間として能力を発揮できる機会を確保する必要があります。

家庭生活における活動とほかの活動の両立

男女が対等な家族の構成員として、互いに協力し、社会の支援も受け、家族としての役割を果たしながら、仕事や学習、地域活動等ができるようにする必要があります。

国際的協調

男女共同参画づくりのために、国際社会とともに歩むことも大切です。ほかの国々や国際機関と相互に協力して取り組む必要があります。

どうして必要？男女共同参画

日本では、「個人の尊重」と「法の下での平等」がうたわれ、これまでに男女共同参画社会の実現に向けさまざまな取り組みが行われてきました。しかし、家庭や職場、地域社会などあらゆる面で、「男は仕事」「女は家庭」などの性別による固定的な役割分業に基づく人々の意識や社会慣行がみられたり、大事な意思決定の場に女性が加わることができなかったりするなど、男女間の不平等を感じることもまだまだ多い現状があるからです。

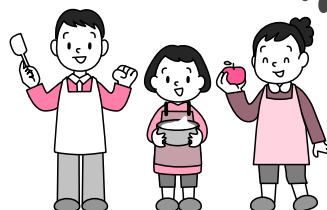
例えば・・・少子高齢化社会と男女共同参画

現在、日本は少子高齢化が進んでいます。働き手となる現役世代が減り高齢者が増えているため、経済が不安定化しているとともに、年金や医療保障制度の維持も難しくなっています。少子高齢化社会に対応するためにも、これまで男性中心であった社会を男性と女性の両方で支える仕組みに変えることが必要になってきます。



男女共同参画社会は、 専業主婦を否定するものではありません

仕事に重点を置く人、家庭（家事・育児）に重点を置く人などがある中で、専業主婦、専業主夫という選択も含め、男性も女性も家庭においていろいろな生き方、理想とする生き方が認められること、また、それを自らの意思で自由に選ぶことのできる環境が整えられている社会を目指しています。



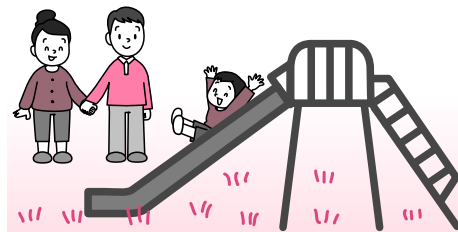
男女共同参画社会は女性だけのもの？

男女共同参画は、女性だけのものではなく男性にとっても、とても重要なことなのです。

男性の中には「男は一家の大黒柱だ！」「男は弱音を吐いてはいけない！」と重圧を感じている人も多いのではないのでしょうか。これは知らず知らずのうちに性別による固定的な役割分業意識にとらわれていることが推測されます。これにより男性（夫、父親）は、仕事中心の生活でいつしか家族との時間を持てなくなり、やがては苦悩や辛さをひとりで抱えこみ、家庭で孤立してしまう人もいないのでしょうか。

このように、男性に集中していた社会的責任を男女で分担することで、男性の重荷もこれまでより軽減することができます。また、家族や地域とのつながりも大切にすることができ、コミュニケーションの幅も広がります。

男性も女性も家庭や仕事においてさまざまな生き方が認められ、誰からも押し付けられることなく、自らの意思で選ぶことができる環境は、男性にとっても意義のあることなのです。



男女共同参画が進むとどうなるの？例えば・・・

家庭では …男女が対等な家族の構成員として互いに協力し、家族としての役割を果たしながら家事や育児、介護をみんなで協力して行います。

また、家族がお互いを尊重し、相手を思いやることでDV（配偶者間の暴力）のない社会を築いていきます。

学校では …性別にかかわらず、個人の能力や適性に合った進路選択をします。

職場では …男性も女性も対等に働き、能力を発揮できるとともに、仕事と生活の調和(注)も図れます。

地域では …男性も女性も主体的に地域活動やボランティアを行い、地域の連帯感が強まります。

◆これらが調和して男女共同参画社会が実現すれば、男性にとっても、女性にとっても、住みよい社会になるのではないのでしょうか。

(注)仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)

一人ひとりがそれぞれの希望に応じて「仕事(ワーク)」と「家庭生活や地域活動等の私生活(ライフ)」の調和を図り、その両方を充実させる状態のことです。

男女共同参画の実現に向けては、男女がともに、自分らしい生き方を選択できるよう、仕事、家庭、地域・社会活動など、さまざまな分野においてバランスよく活動できる、ワーク・ライフ・バランスの実現が不可欠です。

最後に・・・



自分と周りの人を大切に思い、男女が互いに協力し合い、尊敬し合って幸せに生きていくことが大切です。

家庭・学校・職場・地域で誰もが平等で差別が無く、個性を生かし一人ひとりが輝ける男女共同参画社会の実現を目指し、みんなでこれまでの意識を変えて社会に参画していきましょう！

それいゆぶらざからのお知らせコーナー

それいゆぶらざをぜひご利用ください

それいゆぶらざでは、情報・交流コーナーにおいて男女共同参画に関する図書の貸し出しや情報発信(情報誌や講座のチラシの設置・インターネット閲覧など)を行っています。また、より理解を深めていただくための講座も開催しています。

Book コーナー

男女共同参画社会を知るきっかけとなる1冊！ ジェンダー・フリーの絵本①こんなのへんかな？

小・中学生向けの絵本だが、大人も考えさせられ気付かされる絵本。ジェンダーとそれに伴うさまざまな事例をかわいらしい絵と分かりやすい言葉で紹介している。少し視点を変え、当たり前と思っていたことに疑問を持つことで、性別による「こうあるべき」という束縛から解放され、社会が決めた「男らしさ」「女らしさ」を超えた「自分らしさ」に出会うことができる。やわらかい頭が固くならないうちに、子どもと一緒に読みたい。【そよかぜ協力員】



大月書店
村瀬幸浩・高橋由為子 著

【協力員からのひとこと感想】

- 「女の子なんだから～」と子どもたちには決めつけて言っていたと反省しました。個性を大切にしていきたいです。(クリーム)
- 「男女共同参画」というと難しいことのように感じていましたが、基本は、お互いを認め合い、尊重し合うことなんだなと思いました。(ちゃっぴ)

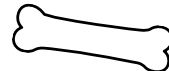
- 大事なのは、誰もがその時々を自分らしく生きられるような社会にしていけること、そしてそれを人々がお互いに認め合うこと。女性も男性も、それぞれの生き方を尊重し、お互いの輝きを生かし合えるような世の中になればよいと思っています。(あっきー)
- 私の場合、結婚しても周囲の男性と同じように働きました。しかし、出産で状況は一変し、仕事は続けましたが、悔しい思いもたくさんしました。(和ちゃん)

☆「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？

ロコモティブシンドロームにご用心



1. 「ロコモティブシンドローム」って何？

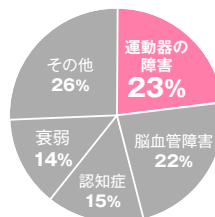
「ロコモティブシンドローム」とは、略して「ロコモ」（以下「ロコモ」）と呼ばれており、筋肉・骨・関節といった運動器の働きが衰え、歩行や日常生活に何らかの障害を来している状態をいいます。ロコモを放っておくと、普段の生活に介護が必要になったり寝たきりになったりすること・・・

2. ロコモになると、どうなるの？

・・・ロコモの主な原因は・・・

- ① 筋力の低下⇒下半身の筋力が低下すると「立つ、歩く」といった基本的な動作が難しくなります。
- ② バランス能力の低下⇒筋肉、骨、関節などのどこかに障害が起きますとバランスがとりにくくなり、転倒の危険！
- ③ 骨や関節の病気による痛みやしびれ⇒歩くことが困難に・・・

介護や支援が必要になった原因



約5人に1人が
運動器の障害
(骨折・転倒・骨や関節の病気)

資料：平成23年厚生労働省
国民生活基礎調査

3. ロコチェック

<ロコモーションチェック>

1つでも当てはまると、
ロコモの危険があります。



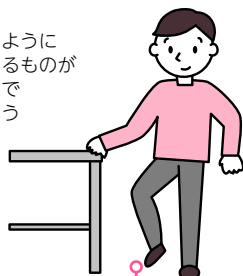
4. トレーニングで予防！

動作中は息を止めないように！
無理せず自分のペースで行いましょう！

バランス能力アップ：片脚立ち

◎左右1分間ずつ 1日3回行いましょう

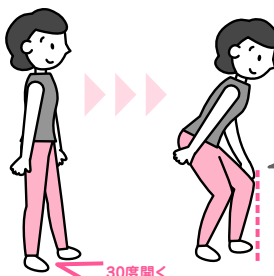
転倒しないように
必ずつかまるものがある
ところで
行いましょう



床につかない程度に
片脚を上げます

下肢筋力をつける：スクワット

◎5～6回繰り返す 1日3回行いましょう



足を肩幅より広めに立ち、つま
先は30度くらい外に開きます。

・膝（90度以上曲
げない）がつま
先より前に出な
いように。
・膝が足の人差し
指の方向に向く
ようにし、お尻
を後に引くよう
に体を沈める。

5. 食生活で予防！

骨や筋肉の“素”は
毎日の食事から！



筋力になる
たんぱく質

骨の材料
カルシウム

骨を強くする
ビタミンD
ビタミンK

いろいろな食品を
バランスよく食べましょう。

転用・転載元 ロコモ チャレンジ！推進協議会WEBサイト

3月1日～8日は女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすために「女性の健康週間」を創設し、女性の健康づくりを進めています。市では、乳がん検診、子宮がん検診を実施しています。この機会にぜひ自分の健康について考えてみましょう（詳細については市ホームページ等をご覧ください）。



まとう
纏

富岡 勝則

皆さんこんにちは。

日ごとに厳しい寒さも和らぎはじめ、春の訪れを少しずつ感じられる季節になりました。黒目川沿いの桜のつぼみも少しずつ膨らみ始め、春の訪れを待っているようです。本格的な春が待ち遠しいですが、毎年、この時期になると気になることがあります。そうです、花粉症の季節です。私も花粉症になって、もう40年近くになりますが、今年のスギ花粉飛散予報は、関東地方は例年よりも少ないとはいえないものの、昨年の1.5倍から2倍の飛散量になるとの予報があり、早めの対策をして、何とか乗り切ろうと思っています。

さて、1月11日に冬の澄みきった青空の下、市役所前駐車場で消防出初め式を、朝霞市消防団、朝霞消防署、朝志ヶ丘自警団など、多くの皆様にご協力をいただき、盛大に開催することができました。毎年、私は点検官を務めさせていただいておりますが、

消防団の皆さんの一糸乱れぬ動きや、統制の取れた消火活動など、万一の有事の際には十分に力を発揮していただけたと思います。消防団の皆さんは、普段、お仕事をされている一方で、昼夜を問わず、火災等があるといち早く現場に急行し、消火活動を行っています。自分たちのまちは自分たちで守っていくという、その熱意と責任感に胸が熱くなる思いです。また、本市の唯一の自警組織である朝志ヶ丘自警団の皆さんは、可搬式ポンプを用いた放水演技を行いました。自警団の皆さんは、月に1度の点検と、2か月に1度の訓練を行い、火災に備えている地域の絆がしっかりと形成されたすばらしい団体です。これからも地域の安全、安心のため、お力添えをいただきたいと思います。災害はいつ起こるか分かりません。皆さんもご家庭の防災点検、準備を忘れずにお願いします。

ところで、朝霞市内の女子中学生の行方が分からなくなってから、まもなく1年がたとうとしています。女子中学生を捜す会をはじめ、多くの方がさまざまな機会に情報提供をお願いしておりますが、現在のところ発見には至っておりません。どんな小さなことでも、お気づきのことがございましたら、朝霞警察署まで情報提供をお願いいたします。私も子を持つ親として、とても心配をしています。一日も早く、女子中学生が無事に帰ってこられるよう、これからもできる限りのことをしてまいりたいと思います。では、また。

第5次総合計画基本構想(案)に係る市民意見交換会を開催します！

<市民意見交換会>

現在、総合振興計画審議会に取りまとめている第5次総合計画基本構想(案)を踏まえ、市の将来像等について市民意見交換会を開催します。



平成26年1月開催の市民懇談会

日時／3月20日(金) 午後7時～9時 **会場**／産業文化センター
対象／市内在住・在勤の方 **定員**／60人(先着順)

内容／第5次総合計画基本構想(案)に掲げる将来像および基本概念(コンセプト)に対する6つの政策分野の考え方のご意見を募集します。

申込方法／事前申込不要。当日直接会場へ

<意見募集>

意見交換会の参加者以外からも幅広くご意見を伺うため、意見交換会とは別に意見募集を行います。

募集期間／3月21日(土)～4月3日(金)【必着】

内容／「市民意見交換会」と同じ内容でご意見を伺います。専用の様式がありますので、詳しくは市ホームページをご覧ください。ただ、政策企画課までご連絡ください。

意見の提出方法／政策企画課宛てにメール、FAX、郵送で

問／政策企画課 ☎463-3089 ☎467-0770(代表)

✉seisaku_kikaku@city.asaka.saitama.jp

自治基本条例について一緒に勉強しませんか!? 「自治基本条例の必要性を考える市民の会～みんなでつくる朝霞のまち」を開催します!!

昨年12月から開催してきた「勉強会」も今月で最終回となります。今までに朝霞市総合振興計画の概要や自治基本条例とのかかわり、鹿沼市職員を招いて「鹿沼市自治基本条例」策定までの流れなどを勉強してきました。今回の勉強会は、「市民自治」について学んでいきます。4月から具体的に自治基本条例の必要性を検討するうえでとても大切なテーマです。有意義な議論をするためにも勉強会で基礎知識を習得しましょう!

～3月の開催～

日時／3月15日(日) 午後5時から

会場／中央公民館・コミュニティセンター

内容／勉強会 市民自治について

申込方法／事前申込不要。当日直接会場へ

※不明な点はお問い合わせください。また、詳しくは市ホームページやフェイスブックをご覧ください!!

問／政策企画課 ☎463-3089

ひとの推移

人口 13万4,282人(+150人)
世帯数 6万591世帯(+66世帯)

男 6万8,070人(+88人)

女 6万6,212人(+62人)

平成27年2月1日現在()内は前月比



募集

平成27年国勢調査員

あなたも国勢調査員になりませんか？

国勢調査は、日本国内に住むすべての人を対象にする、5年に一度の国の最も重要な統計調査です。

仕事内容

- ・調査員説明会への参加
- ・担当調査区の確認
- ・調査票の配布と記入依頼
- ・調査票の回収
- ・調査票の整理と提出

応募資格

- ・20歳以上の方
 - ・責任を持って調査事務を実施できる方
 - ・税務・警察・選挙に直接関係がない方
 - ・秘密の保護に関し、信頼のおける方
 - ・暴力団員でない方および暴力団もしくは暴力団員と密接な関係を有しない方
- 調査活動期間／8月下旬～10月下旬

報酬／調査世帯数により報酬は異なりますが、2調査区（約100世帯）で約7～8万円

応募方法／所定の申込用紙を市政情報課へ直接持参

※申込用紙は市政情報課窓口で配布するほか、市ホームページからもダウンロード可
※書類提出時に簡単な面接を行います。

申・問／市政情報課 463-3163



市職員（事務職）

平成27年度採用職員を次のとおり募集します。

募集職種・採用予定人数／事務職：5人程度

応募資格

- 上級：昭和61年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業している方
 - 中級：昭和63年4月2日以降に生まれた方で、短大を卒業している方
- 初級：平成2年4月2日以降

に生まれた方で、高校を卒業している方

業している方

第一次試験日／4月26日(日)

受験案内・申込書／職員課で配布中

※市ホームページからもダウンロードできます。

受付期間／3月6日(金)～13日(金)

午前9時～午後5時15分

採用予定日／7月1日(水)

申・問／職員課 463-3191

介護認定調査員（一般職非常勤職員）

募集人数／若干名

応募資格等／介護職員初任者研修修了者（旧ホームヘルパー2級以上）または介護支援専門員（ケアマネジャー）の資格がある方

報酬等／時間額1580円

※介護認定調査1件について3630円程度（金額はいつでも平成26年度実績）

3630円程度（金額はいつでも平成26年度実績）

応募方法／採用申込書、履歴書（長寿はつらつ課窓口で配布するほか、市ホームページからもダウンロード可）

履歴書は市販のものでも可）を長寿はつらつ課へ直接持参または郵送（住所は欄外左上に記載）

※面接等については、後日連絡します。

申込期間／3月5日(木)～25日(水)

(必着)

申・問／長寿はつらつ課 463-1951

シルバー人材センター会員

会員資格／原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方

内容／公共施設の管理・受付業務・清掃作業・屋内外軽作業・植木の手入れ・除草作業・家事援助サービス等

日時／3月16日(月)、4月15日(水)、5月18日(月) いずれも午前9時～

会場／朝霞地区シルバー人材センター

定員／24人（予約制）

※窓口で事前申込が必要です。詳しくはお問い合わせください。

仕事も随時募集しています

危険な仕事以外は何でもご相談ください。

問／公益社団法人朝霞地区シルバー人材センター 465-0339



あさか野行政書士事務所ケル7

(松尾行政書士事務所／有坂行政書士事務所／しみず行政書士事務所)

048-450-1390

相続・遺言、会社設立、外国人 VISA・帰化
建設業、産廃業、宅建業、運送業ほか



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
／行政書士 清水庸子

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

第9回黒目川花まつり 「フォトコンテスト」作品

4月4日(土)、5日(日)に開催する第9回黒目川花まつりで行うフォトコンテストならびに写真展の作品を募集します。
テーマ/「自然と人と、このまちが好き」

※市民に愛される憩いの場所、黒目川流域で撮影した写真をご応募ください。

応募締切/3月6日(金)(必着)

※詳しくは、朝霞市商工会ホームページ(<http://www.asaka-sci.or.jp>)または市ホームページ(黒目川花まつりフォトコンテスト)で検索をご覧ください。

問/朝霞市商工会 ☎470-5959



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

勤務日数/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)
・午前7時～午後3時45分
・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

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1～3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

①②共通事項

採用期間/4月1日(水)～9月30日(水)(更新あり)

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



ご案内

自立支援教育訓練給付金制度

ひとり親家庭の父または母の能力開発を支援し、自立支援を図るため、指定の教育訓練講座を受講した場合、費用の一部を助成します。

対象/次のすべてに該当するひとり親家庭の父または母
・児童扶養手当の支給を受けているかまたは同様の所得水準であること

雇用保険法による教育訓練給付の受給資格を有していないこと

対象講座/雇用保険制度による教育訓練給付の指定教育講座

支給額/講座を受講するために支払った入学料および受講料の20%に相当する額(上限10万円、4000円未満の場合対象外)

問/こども未来課 ☎463-2834

高等職業訓練促進給付金等支給制度

ひとり親家庭の父または母の就業を促進するため、看護師等の経済的な自立に効果的な資格を取得する一定期間、高等職業訓練促進給付金等を支給します。

対象/次のすべてに該当するひとり親家庭の父または母
・児童扶養手当の支給を受けているかまたは同様の所得水準であること

資格取得が見込まれること
・就業または育児と修業の両立が困難と認められること

支給対象となる資格/養成機関において、2年以上修業を必要とする次の資格(①看護師、②介護福祉士、③保育士、④理学療法士、⑤作業療法士、⑥①～⑤に準じた資格)

※通信教育を除く。

支給月額/非課税世帯の方:10万円
課税世帯の方:7万500円

支給期間/全修業期間(上限2年)

申請時期/修業開始月
※申請にあたっては、必ず事前にこども未来課へご連絡ください。

高等職業訓練修了支援給付金/非課税世帯の方:5万円
課税世帯の方:2万5000円

問/こども未来課 ☎463-2834

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

樹木の剪定、伐採、草刈り

お見積もりは無料です!

例:樹高3m剪定3,000円 芝刈り㎡200円

*オープンガーデン(日本庭園、枯山水)約400㎡見学会開催中です。

グリーンスペース株式会社

〒351-0023 朝霞市溝沼5-15-9

TEL 048-424-3928 FAX 048-424-3982

URL: <http://www.greenspaceltd.info>

*詳しくはホームページをご覧ください。

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

転出時には水道の届け 出が必要です

転出時には、住民票などの届け出とは別に、水道の中止届けが必要です。届け出は、電話やインターネットの電子申請で受け付けています。

問／水道経営課 462-3366

市への寄付ありがとうございました

▼読売新聞朝霞支部様から
7万500円



読売新聞朝霞支部の
皆さんと富岡市長

高齢運転者再教育講習 「シルバー・ドライバ ー・ドック」

教習所のコースを利用して、体験型の講習を行い、忘れかけていた自動車の基本を思い出し、身体・運動機能の変化を自覚していただくものです。
対象／県内に居住し、原則と

して65歳以上で普通自動車運転免許を保有している方
費用／無料
※毎月実施していますが、定員になりしだい締め切りとなる場合があります。

問／朝霞警察署交通課 465-0110

高齢者バス・鉄道共通 カードチャージ料の申 請はお済みですか？

平成26年度中に71歳以上の方で、申請がお済みでない方は、昨年6月末に送付した申請書に必要事項を記入のうえ、

防災行政無線内容、防災・災害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



埼玉県警察犯罪情報等をメール配信サービスで送信しています

配信内容は、子どもや女性を狙った犯罪、身近な知能犯罪などの最新発生情報です。

メール配信登録は、下記の携帯メールアドレスまたはQRコードで読み取ったアドレスへ空メールを送付し、返信されたメール内のURLにアクセスしていただくと、手続きができます。また、埼玉県警察ホームページからも登録できます。

携帯メールアドレス ml-hjk@mlmg.police.pref.saitama.lg.jp

埼玉県警察ホームページ

<http://www.police.pref.saitama.lg.jp/index.html>

問／地域づくり支援課 463-2645



窓口（長寿はつらつ課・内間木支所・各出張所）にお持ちいただくか、長寿はつらつ課（住所は欄外左上に記載）宛てに郵送で申請してください。
提出期限／3月31日（火）
問／長寿はつらつ課 463-1921



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 ～3月は自殺対策強化月間です～

「こころの体温計」では、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。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

埼玉県都市競艇組合からの お知らせ

競艇開催日／3月1日（日）～3日（火）
12日（木）～16日（月）
26日（木）～31日（火）

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/>



株式会社オリエント

不動産のことならお任せください

売買・賃貸・仲介・管理

〒351-0023 朝霞市溝沼5-15-9

048-423-9628

ホームページ <http://orientltd.jp>

コーラス仲間 大募集

コーラスグループ“ゆりかご” で、楽しく歌ってみませんか？

基本練習日：第一・第三水曜日 19:00～20:30

場所：朝霞中央公民館 音楽室

（東武東上線 朝霞駅南口より徒歩10分）

入会金：無料 会費：月3,000円

主な練習曲：花・夏は来ぬ・くちなし等日本の叙情歌他

指導者：吉見佳晃（歌手）他

初心者大歓迎!! シニア大歓迎!! 18歳以上の方なら男女問わず大募集しております。ぜひ一度会場で歌の楽しさを体験してみてください。初回体験無料です。（会場に直接お越しください）

伴奏ピアニストも募集しております お問い合わせ：090-2522-6448



消費生活相談室だよりvol.39

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

あなたに届いた通知! 架空請求かも?

■相談内容■

民事訴訟裁判通達書と記されたハガキが届き、自分に対する訴状が提出されたことと。訴状内容について問い合わせるよう案内されていたので電話すると、数年前に訪問販売で購入した羽毛布団の代金が滞っていると説明された。購入は事実だが現金一括で支払っており領収書もある。トラブルになる覚えはないが業者名が一致している。心配だ。

消費者に、過去に利用した業者への料金未払いや契約違反があると思ひ込ませ、それに対し「訴状が提出された」などと不安にさせたり、注文していない商品の受注メールを送り不審に思わせたりして、連絡を取らせようとします。連絡をすると未払い金があるから払うように言われ、また、一度支払うと次々と請求がエスカレートするケースもあります。最近では、ハガキや封書のほか、電子メールを使った架空請求も増えています。

【消費者へのアドバイス】

- ①訴状が提出されると、すぐに裁判所から正式な通知があります。まずは、裁判所からの通知が来るかを確認しましょう。
- ②裁判所からの通知がなく、対象商品を利用していなかった場合など、身に覚えがなければ無視しましょう。
- ③「連絡や問い合わせをするように」とあるのは、あなたの情報を引き出すためかもしれません。これ以上、個人情報を知られないようにしましょう。
- ④届いたハガキやメールなど証拠は保管して、悪質な請求を受けた場合は警察へ届け出ましょう。

困ったことがありましたら、消費生活相談室にご相談ください。

手話通訳者等を派遣しています

対象/聴覚等の障害のために意思疎通を図ることに支障のある方

派遣費用/無料

※手話通訳の内容については、すべて秘密を守ります。

※急な病気や不慮の事故などの緊急事態が生じた場合には、通常とは異なる緊急対応での手話通訳者の派遣をすることも可能です(朝霞警察署、埼玉県南西部消防本部への緊急

連絡、朝霞中央総合病院、朝霞厚生病院、塩味病院を利用する際には、各窓口で手話通訳者が必要である旨お伝えください。

※朝霞市社会福祉協議会では登録手話通訳者を募集しています。

要約筆記者

埼玉聴覚障害者情報センターでは、話の内容を文字にして伝える要約筆記者の派遣を無料で行っています。
☎手話: 朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2485

奨学金をお貸しします

対象/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

利子/無利子

受付期間/4月1日(水)～20日(月)
貸与金額/高等学校など: 月額1万円 大学など: 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中の方(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

※手続きには保証人(債務を弁済する能力がある方)が必要(保証人は市内在住が原則)やむをえない場合は市外の方も可。詳しくは教育管理課へご相談ください。

必要書類

貸与申請書、家庭調書、推薦書、承諾書(借受人・保証人)、入学許可証明または在学証明書等
申請書配布先/教育管理課、内閣木支所、各出張所
受付・☎/教育管理課 ☎463-10793



お聴きください!【あさか市民ラジオの時間】
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。
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。

くつらい不妊治療でお悩みの方
【定休日】 朝霞台駅・志木駅より 徒歩8分
木・日曜・祝祭日
妊娠を望まれている方、体づくりと心のケアは漢方相談薬局へ
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.saitamakanpo.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、更年期障害等でお悩みの方もぜひご相談下さい。

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
入居者募集中
介護職員募集中!
資料のご請求、ご入居・ご見学のお問い合わせは ☎0120-332-016
〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼 1-5-2



障害のある方へ配食サービスを行っています

対象／65歳未満の単身者で、

障害者手帳を所持する方または障害者手帳を所持する方のみで構成された世帯に属する方で、かつ、自ら食事の支度することが困難な方

内容／配食サービス（昼食1

回のみ）を提供し、併せて利用者の安否確認を行います。

費用／希望されるお弁当の種

類により、自己負担が400円または600円

問／障害福祉課 463-1

1598

電気自動車（EV）用急速充電器をご利用ください!!

市では、大気環境の改善や地球温暖化対策の一環として、市役所一般駐車場内に電気自動車用の急速充電器1基を設置しています。ぜひ、ご利用ください。

利用時間／市役所開庁日の午

前8時30分～午後4時30分

利用料／当面の間、無料（1回

当たりの充電時間は30分）

対象／どなたでも

問／環境推進課 463-1512

あさか市民活動ニュースレター

vol. 41

問／市民活動支援ステーション・シニア活動センター 463-1417

わがまち朝霞の歴史遺産に触れて

～地域デビューをして、悠久の時の流れに思いをはせてみませんか？～

今回は、市内に残る貴重な歴史遺産について学びながら、柵塚古墳歴史広場にある花壇の維持管理にも取り組まれている、「ひいらぎ2003」の代表・中川さんと会員の吉岡さん・小石原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. 生涯学習課主催のボランティア講座を受講し、自分たちが暮らすまちの歴史や文化財について知る機会を得たことがきっかけとなりました。この貴重な経験を生かし、継続して歴史を学びながら、地域のために貢献できないか！という思いから、2003年に立ち上げました。

Q. 団体の主な活動内容は？

A. 私たちの住む朝霞市には、柵塚古墳をはじめとして歴史上の遺物・遺構が数多くあります。それらの史跡を自然も楽しみながら訪ね歩く「歴史散歩」や、会員だけではなく市民の方たちも一緒に学んでいただけるような講座を企画・運営しています。また、柵塚古墳歴史広場には、私たちが造った花壇があるので、月に2回は草むしりなどの作業で汗を流しています。朝顔・はぎ・ききょう・ススキなど、万葉集に詠まれた日本古来種の草花が四季折々に目を楽しませてくれますので、お近くにお越しの際には、ぜひお立ち寄りください。

Q. 活動をする中で心がけていることは？

A. まず自分たちが楽しむことを前提に、無理をせず体力と相談しながら活動したことが、12年間続けられた秘けつだと思います。しゃくし定規に決めごとをせず、自分に出来る範囲のことを担いながら活動しています。

Q. 今後、取り組みたい課題は？

A. 県指定史跡である柵塚古墳は、6世紀前半の県南部を代表する前方後円墳です。朝霞市の貴重な歴史遺産ですが、知ら

ない、行ったことがないというお声をよく耳にします。近隣にお住まいの方だけではなく、より多くの市民の皆さんに足を運んでいただけるようなPRを考えていきたいと思っています。

Q. 市民の皆さんへメッセージをお願いします。

A. 普段何気なく見過ごしている場所にも、ちょっと足を止めてみると歴史の痕跡が残っています。まずは、身近にある歴史物に興味を持つことから始めてみませんか？歴史をひもとくと、新しい発見をする喜びを得られるとともに、地域に愛着を感じることもつながります。

～会員を募集しています～

私たちは、会員が楽しみながらボランティア活動をしています。時には市外に出て、観光を兼ねた史跡めぐりやまち歩きをしますが、大人の遠足のように皆が心弾ませています。古墳や歴史に興味がある！自然が好き！という方なら大歓迎ですので、お気軽にお問い合わせください。

問／中川 463-6410 minakagawa@jcom.home.ne.jp



※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ました「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。

相続・遺言・遺留分減殺・交通事故被害・離婚・債務整理の初回相談料（1時間）は、無料です！

その他、民事事件・家事事件・刑事事件・少年事件などのご相談にも応じます。

●法律相談の予約は、電話または窓口にて受け付けております。

法律相談料は1時間まで5,400円（税込）以後30分ごとに5,400円です。
受付時間：月～金曜日 午前9時～午後7時
土曜日 午前9時～午後6時（土曜日は予約のある方のみ）

TEL 048-472-7300



塩味法律事務所

Shioimi Law Office

〒351-0022 朝霞市東弁財2-12-21

http://shioimi-law-office.com/

【埼玉弁護士会所属】

代表弁護士 塩味 達次郎

弁護士 塩味 滋子

弁護士 上野 奈央子

弁護士 岡崎 篤嗣



狂犬病の予防注射と犬の登録

飼う犬には年1回、狂犬病の予防注射が義務づけられています。今年も別表のとおり集合予防注射を実施します。最寄りの獣医師で個別に予防注射を受けた場合は、環境推進課、内間木支所または各出張所で注射済票を交付します。また、飼い犬の登録も予防注射の会場で受け付けます。また登録をしていない場合は、この機会に登録を済ませましょう(登録済みの方には、ハガキを送付しますので当日持参してください)。

料金／新規登録料：3000円、注射料金：2750円、注射済票交付手数料：550円

集合注射時の注意事項

- ①雨天中止(不明のときは、当日、環境推進課へお問い合わせください)
- ②中止の決定は午前・午後それぞれ開始1時間前です。なお、4月25日(土)に実施する市役所裏駐車場会場は雨天決行とします。
- ③犬をしつかり押さえられる方がお連れください。
- ④病気や体調の悪い犬、または、ハガキの問診票に「はい」

をつけられた方の犬は、注射できない場合があります。④犬は清潔にして、毛は乾燥した状態でお連れください。⑤犬が人をかんだことがある場合は、注射する前に申し出てください。

期日	時間・会場	
	午前9時30分～11時30分	午後1時30分～3時30分
4月8日(水)	朝霞保健所	
4月13日(月)	北朝霞公民館	西朝霞公民館
4月14日(火)	根岸台市民センター	城山公園西入口
4月20日(月)	溝沼市民センター	内間木公民館
4月25日(土)		市役所裏駐車場(雨天決行)

問／環境推進課

1504 ☎463-

黒目川が 変わる。

川のまるごと 再生プロジェクト展開中!

川の国 埼玉

浄化槽の定期的な点検・検査を行います

浄化槽は、保守点検や清掃がきちんと行われないと機能を発揮できません。法律では、

年3～4回機器の点検・調整や消毒薬の補充を行う「保守点検」、年1回浄化槽の内部にたまった固形物などを引き抜く「清掃」、年1回維持管理が適正に行われ、浄化槽が正常に機能しているかを検査員が検査する「定期水質検査」の3つが義務づけられています。

また、トイレの汚水(し尿)のみを処理する「単独処理浄化槽」を設置している場合は、お風呂や台所などの排水も処理できる「合併処理浄化槽」への設置換えに努めなければならぬとされています。

快適な環境づくりのために、適正な維持管理にご協力をお願いいたします。

問／環境推進課

1512 ☎463-

省エネ標記

エアコンの 時間短縮 エコジョー

Fun to Share

一人一人の意識で低炭素社会へ

朝霞市役所は、Fun to Share に賛同しています。

「Fun to Share」とは、CO₂など温室効果ガス排出量の削減を実現するための地球温暖化防止国民運動のことです。

投票所の増設を行いました

市選挙管理委員会では、新たに第10投票区内(宮戸市民センター)に第23投票区(朝霞たちばな幼稚園・宮戸3丁目7番1号)を新設しました。

4月12日(日)に執行する埼玉県議会議員一般選挙から変更となりますので、該当する投票区域にお住まいの有権者の方は、お間違いのないようにお願いします。

投票区の変更一覧

第10投票区(宮戸市民センター)	
宮戸1丁目(全域)、宮戸2丁目(1番、12番26号～47号、13番1号～12号、13番39号～45号、14番1号～10号、14番21号～34号、15番～18番)、宮戸3丁目(1番、2番、3番1号～17号、3番86号～95号、21番～23番)、宮戸4丁目(全域)、大字宮戸(1番地～50番地、76番地～99番地、373番地～389番地、3545番地～3577番地を除く)	
(新設)第23投票区(朝霞たちばな幼稚園)	
宮戸2丁目(2番～11番、12番1号～25号、12番48号～93号、13番13号～38号、14番11号～20号)、宮戸3丁目(3番18号～85号、4番～20番)	

問／選挙管理委員会事務局

463-2444

市の人事異動(1月13日付け)

課長級以上、()内は旧職名です。

《課長級》総合窓口課長 紺清公介(環境推進課主幹)▽総合窓口課主幹 関根千賀子(総合窓口課長)

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



難病見舞金

特定疾患・小児慢性特定疾患の方への医療費助成範囲の拡大に伴い、新たに特定疾患受給者証を取得された方に対して、難病患者見舞金(1万5000円)を支給します。対象となる方は、受給者証、振込口座の通帳、印鑑を持参の上、障害福祉課へ申請してください。

※特定疾患または小児慢性特定疾患の方への医療費助成制度については、朝霞保健所(461-0468)へお問い合わせください。

問／障害福祉課 ☎463-1598



固定資産税の縦覧制度 をご利用ください

固定資産税（土地・家屋）

の納税者は、市内すべての土地・家屋について、土地価格等縦覧帳簿および家屋価格等縦覧帳簿により、その評価額を無料で縦覧できます。なお、土地または家屋のみを所有している方は、それぞれ土地（家屋）のみの縦覧となります。

縦覧日時／4月1日（水）～6月1日（月） 午前8時30分～午後5時15分

縦覧場所／課税課（23番窓口）
縦覧できる方／固定資産税の納税者および納税者から委任を受けた方（委任状が必要）

課税台帳の閲覧／縦覧期間にかかわらず、固定資産課税台帳を閲覧できます。閲覧できる方は、納税義務者、賃借料等の対価を支払っている借地・借家人など、賦課期日（平成27年1月1日）以降に新たに固定資産を取得した所有者およびその所有者から委任を受けた方（委任状が必要）

※縦覧帳簿の縦覧および固定資産課税台帳の閲覧の際に、本人確認ができるもの（運転

免許証、健康保険証など）を持参してください。

問／課税課 ☎463-2875

国民年金保険料の後納制度を利用している方へ

納付書の使用期限にご注意ください

平成26年4月以降に発行された納付書は、納付期限が平成27年3月31日になっていきます。期限経過後の使用はできません。

また、平成17年4月以降分を後納制度で納付される場合は、再度、申し出をしていただき、納付書の発行を受ける必要があります。

なお、10年目になる平成17年度分については納付できる期限が月ごとに到来し、期限

3月の納付

市県民税（随期）
固定資産税・都市計画税（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3月31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。

を経過すると納付できません。
例／平成17年4月分→平成27年4月30日（使用期限）

※保険料の加算額は年度（4月1日～3月31日）により定められます。前年度に発行された納付書は使用できません。

問／国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570-011050、☎03-6731-2015

※問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

**市へ債権をお持ちの事業者の皆さんへ
振込通知はがきを廃止します**

市では、4月から通帳に担当課、請求書単位での支払い金額が記載される振込コメントサービスを導入します。

これに伴い3月31日（火）をもって振込通知はがきを廃止します。

問／出納室 ☎463-11329

夕焼け放送の 時間が変わります

3月1日（日）から5月31日（日）まで、午後5時の放送になります。

問／教育指導課 ☎463-2884



バイク・軽自動車の廃車・名義変更手続きは済んでいますか？

軽自動車税に関する

問／課税課 ☎463-2851

軽自動車税は、毎年4月1日に軽自動車等を所有している方に課される税です。自動車税と異なり、月割りで課税する制度がないため、4月2日以降に廃車および名義変更の手続きをした場合は、1年分が課税されます。

課税対象車両

- ・原動機付自転車（排気量125cc以下の二輪車等）
- ・ミニカー ・小型特殊自動車
- ・軽自動車（二輪・四輪）
- ・二輪の小型自動車（排気量250ccを超えるもの）

手続きは確実に！

毎年4月1日に、対象となる車両を所有していない場合でも廃車等の必要な手続きをしていないと課税されてしまいます。「すでに廃棄処分した」「盗難にあった」「他人に譲った」等の場合には、廃車や名義変更の手続きが必要です。特に、盗難の場合、警察への届け出だけでは廃車となりません。

また、市外へ転出される方も、住所変更等の手続きが必要です（県外の運輸支局や軽自動車検査協会の手続きをされた場合は、税申告書を課税課庶務係へ送付してください）。

なお、手続きの代行を依頼した方は、それが完了していることを必ず確認してください。

手続きを確実にしないと税金がかかるばかりでなく、トラブルの原因にもなります。早急に手続きをしましょう。

手続きを行うところ

- ・原動機付自転車・小型特殊自動車・ミニカー…課税課
 - ・軽自動車四輪…軽自動車検査協会埼玉事務所所沢支所 ☎050-3816-3111
 - ・排気量125ccを超える二輪車（軽自動車二輪・二輪の小型自動車）…関東運輸局埼玉運輸支局所沢自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2029
- ※テープ対応後、オペレーターにつながります。



催し・講座

記載のないものは、費用/無料、
対象/どなたでも となります

第9回黒目川花まつり

問/黒目川花まつり実行委員会(朝霞市商工会)

☎470-5959

日時/4月4日(出)・5日(日) 午前10時～午後4時

会場/黒目川および桜並木、浜崎黒目花広場、産業文化センター、朝霞県土整備事務所ほか

内容/黒目川流域を中心に
にカヌー体験、ステ
ージイベントや模擬店な
ど楽しいイベント盛り
だくさん!

※悪天候の場合は、一部
内容を変更します。

※桜並木の一部で夜間ラ
イトアップを実施します。

※詳しくは、朝霞市商工会ホームページまたは市ホーム
ページをご覧ください。



昨年の様子

黒目川堤防清掃活動

～ふるさとの川をみんなできれいにしよう～

問/朝霞市コミュニティ協議会事務局
(地域づくり支援課内) ☎463-2645

日時/3月22日(日) 午前9時集合

※雨天時は3月29日(日)に延期

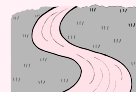
会場/黒目川堤防(黒目橋～東橋)

集合場所/溝沼市民センター駐車場

内容/年1回、加盟団体、市民、事業所、諸団体
と行政が協力し、交流を図りながら、黒目川堤
防清掃を実施しています。お花見シーズン前に
自然に親しみながら楽しく清掃活動をしませんか?

申込方法/事前申込不要。当日直接集合場所へ
※軍手・ビニール袋などの清掃用具をお待ちくだ
さい。

※車でのご来場はご遠慮ください。



キャンプ朝霞跡地見学会

問・問/政策企画課 ☎463-3089 FAX467-0770

✉seisaku_kikaku@city.asaka.saitama.jp

日時/3月15日(日) 午前9時～10時(雨天決行)

対象/市内在住・在勤の方(小学生以下の方が参加する場
合は、保護者の付き添いが必要です)

募集人数/100人(先着順、人数には保護者を含む)

※基地跡地は関東財務局の管理地のため、事前の届け出が
必要です。このため当日の参加募集は行いません。

募集期間/3月2日(月)～9日(月)【必着】

申込方法/住所(在勤の場合は事業者等の所在)、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、3月2日(月)午前8時30分以降に『政
策企画課』宛てに持参、FAX、メールまたは郵送で提出
※グループ等で複数をまとめて申し込むことはできません
(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)。

基地跡地利用計画見直しに係る 意見交換会

問/政策企画課 ☎463-3089

現在、基地跡地利用計画見直し検討委員会にお
いて計画の見直しを行っています。この見直しの
検討経過を報告させていただくとともに、皆さん
からご意見を伺います。

日時/3月15日(日) 午前10時30分～正午

会場/中央公民

館・コミュニ
ティセンター

対象/市内在住
・在勤の方

申込方法/事前
申込不要。当
日直接会場へ



朝霞の森

朝霞の森をもっと楽しくするアイデア募集!

～第4回朝霞の森運営会議に参加しませんか!～

問/みどり公園課 ☎463-0374

朝霞の森でやってみたいことはありませんか? 「〇〇を
やってみたい」「こんなことやってもいいのかな?」「楽し
くするアイデアがあるのに…」などなど、皆さんのアイデ
アを募集します。

朝霞の森は、市民が使いな
がらつくり、つくりながら考
える広場です。もっと楽しい
広場にするため、誰でも自由
に参加できる運営会議にぜひ
ご参加ください。

日時/3月22日(日) 午後1時
30分～

会場/市役所別館5階501会議室

対象/どなたでも(初めての方でも大歓迎)

申込方法/事前申込不要。当日直接会場へ



朝霞の森でのプレーパーク

へるす☆アップ教室

(生活習慣病予防の体験教室)

春からスタート!ウォーキング

～健康づくりの第一歩～

問・問/健康づくり課 ☎465-8611

日時/3月25日(水) 午後1時30分集合

(午後3時30分終了予定) 雨天中止

集合場所/わくわくどーむ(健康増進センター)

内容/これから運動を始めようと思っている方、
朝霞のお勧めウォーキングコース!の黒目川沿
いを一緒に歩いてみませんか?

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

申込方法/3月3日(火)から

電話で申し込み

協力/きらり健康づくり・生き生きネットワークあさか





催し・講座

記載のないものは、費用／無料、
対象／どなたでも となります

リサイクルプラザ企画運営協議会講座

会場・**田・岡**／エコネットあさか（リサイクルプラザ）
☎486-0222

「布ぞうり作り」

日時／3月9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／本体用布(布幅6cm×長さ150cm) 15～20本、
鼻緒用布(布幅6cm×長さ120cm) 2本、前つぽ用布
(布幅6cm×長さ70cm) 2本、昼食の用意(お弁当)

「固形石けん作り」

日時／3月18日(水) 午前10時～正午 定員／10人

内容／廃食油で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。詳細はお問い合わせください。

「さき織り体験公開教室」

日時／3月24日(火) 午前11時～午後3時

内容／使わなくなった布を、もう一度ステキな布に織
り上げます。

対象／市内在住の18歳以上の方

申込方法／3月1日(日)午前9時から電話または直接エ
コネットあさかへ(初心者優先)

保育／あり(1歳以上就学前まで)

朝霞産農産物直売 あさか新鮮野菜市

岡／産業振興課 ☎463-1904

日時／3月12日(木) 午前9時30分～午後1時

※商品がなくなりしだい終了となります。

会場／市役所

内容／朝霞産農産物のPRと地産地消を推進するため、
市内の生産者が作った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

協力／ファーマーズ朝霞



高低差のある朝霞の景観を楽しもう！

～あさか環境まち歩き(第5回)～

主催・岡／あさか環境市民会議 筑井 ☎090-1990-4807

日時／3月22日(日) 午前10時集合～正午頃(雨天中止)

集合場所／北朝霞駅前交番横 費用／100円(保険代)

内容／黒目川沿いをゆっくり歩いて、高低差のある朝
霞の景観を一緒に楽しみませんか？

行程／朝霞台駅＝リサイクルプラザ＝黒目川＝弁財坂
下＝泉橋＝西朝霞公民館(休憩)＝島の上公園(バ
ス便あり)＝朝霞台駅

申込方法／事前申込不要。当日直接集合場所へ

児童虐待防止セミナー

「今だから地域で子どもを育てよう」

～子どもが育つまちづくり～

田・岡／こども未来課 ☎463-0364

✉kodomo_mirai@city.asaka.saitama.jp

日時／3月17日(火) 午前9時30分～11時30分

(開場・受付：午前9時～)

会場／中央公民館・コミュニティセンター

定員／100人(先着順)

保育／先着20人(1歳以上就学前までのお子さん)

内容／子どもは、大勢の人の手を借りて育ちます。

子育ての大変さは、「親の心がけ」だけでは解決で
きません。子どもが育ち、子育てが楽しいまちを一
緒に考えてみませんか？

講師／東洋大学ライフデザイン学部生活支援学科

准教授 高山 静子さん

申込方法／3月13日(金)までに電話、メール、窓口へ
市ホームページの応募フォームからも申し込みます。

Asaka Swing Fellows Jazz Live

会場・岡／ゆめばれす(市民会館) ☎466-2525

日時／4月18日(土) 午後1時30分開演

(午後1時開場)

内容／すっかり朝霞に根付い
たビッグバンド「Asaka
Swing Fellows」のジャズ
ライブ。ゲストには日本の
名サクソプレーヤー田辺
信男をお迎えします。



Asaka Swing Fellows

曲目／A列車で行こう、ムーンライトセレナーデ…(予定)

入場料／500円【全席自由】

チケット発売日／3月7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)

主催／(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社

市内中学校吹奏楽部定期演奏会

岡／各中学校連絡先

市内各中学校で吹奏楽部の定期演奏会が行われます。

学校名	開催日時	連絡先
朝霞第一中学校吹奏楽部定期演奏会	3月29日(日) 午後0時30分開場 午後1時開演	朝霞第一中学校 外崎 ☎461-0076
朝霞第二中学校吹奏楽部スプリングコンサート	3月30日(月) 午後1時開場 午後1時30分開演	朝霞第二中学校 北地 ☎461-6540
朝霞第三中学校吹奏楽部定期演奏会	3月22日(日) 午後1時開場 午後1時30分開演	朝霞第三中学校 岡 ☎464-7575
朝霞第四中学校吹奏楽部定期演奏会	3月31日(火) 午後1時開場 午後1時30分開演	朝霞第四中学校 柴崎 ☎466-4711
朝霞第五中学校吹奏楽部定期演奏会	3月21日(土・祝) 午後1時開場 午後1時30分開演	朝霞第五中学校 原田 ☎471-2236

会場／ゆめばれす(市民会館) 申込方法／当日直接会場へ



催し・講座

記載のないものは、費用/無料、
対象/どなたでも となります

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/3月11日(水)・17日(火)

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外

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(晴れの日)は正午まで

※3月11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

※本町・北朝霞保育園では3月11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



3月の朝霞市障害福祉施設自主製作品展示販売会

問/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/

●3月13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



●3月17日(火) 午前10時30分～午後1時
地域活動支援センター なかよしあふえ
雑貨、焼き菓子



●3月20日(金) 午前10時30分～午後1時
はあとびあ障害者多機能型施設
レザークラフト、菓子



●3月25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

会場/市役所ロビー(市民ホール)

オレンジカフェ(認知症カフェ)

問/地域包括支援センターひいらぎの里 ☎291-9111

日時/3月15日(日) 午前9時30分～11時30分

会場/根岸台市民センター 参加費/1人100円

対象/認知症のある方、ご家族、オレンジカフェに関心のある方

内容/認知症のある方・介護する方を中心に誰でも自由に参加できる出入り自由な憩いの場です。コーヒー等を飲みながら情報交換、レクリエーション等、楽しいひとときを一緒に過ごしませんか。



医師や看護師、ケアマネジャーなど医療や介護の専門家ともお話ができます。

申込方法/事前申込不要。当日直接会場へ

※今後は毎月開催予定。日程等はお問い合わせください。

成年後見制度実務研修会

実際の利用の仕方と後見人の仕事

申・問/長寿はつらつ課 ☎463-1921
障害福祉課 ☎463-1598

日時/3月25日(水) 午後1時30分～3時30分

会場/中央公民館・コミュニティセンター

内容/『成年後見制度』は認知高齢者、知的障害・精神障害等を持つ方で判断力が不十分になったときにサポートをする制度です。しかし、どこに申し込んで、後見人ってどんな仕事をするのでしょうか。同制度に精通している講師から実務のお話を伺います。

対象/制度の内容に関心のある市民、成年後見制度を利用する可能性のある方に関連する職種の方

講師/司法書士 栗山 昇さん 定員/30人

申込方法/3月20日(金)までに電話で

無料特設行政相談

問/東京総合行政相談所 ☎03-3987-0229

日時/3月13日(金) 午前10時～午後5時(受け付けは午後4時30分まで)

会場/西武池袋本店7階(行政、法律、くらしの行政相談コーナー内)

内容/登記、年金、相続、税金、国の行政に関する相談

参加機関/東京法務局、池袋年金事務所、東京弁護士会、東京税理士会豊島支部、関東管区行政評価局

主催/関東管区行政評価局

看護公開講座「大腸癌^{がん}の予防と早期発見」

問/国立病院機構埼玉病院(5N病棟) ☎462-1101

日時/3月11日(水) 午後2時～3時

会場/国立病院機構埼玉病院地域医療研修センター

申込方法/3月4日(水)までに電話で

東洋大学法律相談部による無料法律相談

主催・問/東洋大学無料法律相談部 ☎03-3945-7592

日時/3月19日(木) 午前10時～正午、午後1時～4時(受け付けは午後3時まで)

会場/産業文化センター

内容/民法(係争中または調停中のもの、税金・破産・労働関係のもの、弁護士等専門家に依頼しているもの、当事者以外の相談は除く)の相談に応じます。社会貢献活動の一環として学生が応対し、法学部教員が回答します。個人情報と秘密は厳守します。

申込方法/事前申込不要。当日直接会場へ(先着順)

葬儀個別基本相談

会場・問/斎場 ☎460-0055

日時/3月20日(金) 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に説明します。当日は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

わくわくどーむからのご案内

会場・園／わくわくどーむ（健康増進センター） ☎472-6000

※2月12日現在、リフレッシュルーム（浴室）は利用を中止しています。再開については、市ホームページ等でお知らせします。

《スポーツ教室 第1期 4月開講（4～5月）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（保険料は下記受講料金に含まれています）。

※次回 第2期（7～9月）の募集については、第1期受講者へ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）。



～往復はがき応募受付クラス～ お子さん対象 スポーツ教室・水泳教室														
No	教室名(スタジオ)	日程(休館日・祝日を除く)		回数	人数	料金	No	教室名(プール)	日程(休館日・祝日を除く)		回数	人数	料金	
1	キッズダンス基礎クラス A (4～6歳の未就学児)	15:15～16:15	4/7～5/26 ※5/5除く	火曜	20		15	幼児水泳教室 A (水なれバタ足)	15:15～16:15	4/7～5/26 ※5/5除く	火曜	7	6,475円	
2	キッズ バレエ (年長～小学3年)	16:30～17:30					16	幼児水泳教室 B (水なれバタ足)	16:30～17:30					
3	キッズダンス基礎クラス B (4～6歳の未就学児)	15:15～16:15	4/1～5/27 ※4/29, 5/6除く	水曜	7	5,579円	17	幼児水泳教室 C (水なれ～クロール・背泳)	15:15～16:15	4/1～5/27 ※4/29, 5/6除く	水曜	30	8,325円	
4	キッズチアダンス (小学1～6年生)	16:30～17:30					18	幼児水泳教室 D (水なれバタ足)	15:15～16:15	4/3～5/29	金曜			
5	キッズHip Hop リトルクラス (小学1～2年生)	17:45～18:45					19	幼児水泳教室 E (水なれバタ足)	9:30～10:30	4/4～5/30	土曜			9
6	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	20	幼児水泳教室 F (水なれ～クロール・背泳)	10:45～11:45									
7	キッズHip Hop ミドルクラス (小学3～4年生)	17:30～18:30	4/2～5/28 ※5/7除く	木曜	8	6,376円	21	幼児水泳教室 H (水なれバタ足)	15:30～16:30	4/13～5/25 ※5/4除く	月曜	6	20	5,550円
8	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					22	こども水泳教室 A (初級)	17:45～18:45	4/7～5/26 ※5/5除く	火曜	7	30	5,579円
9	ジュニア Hip Hop (小学5～中学生)	18:45～19:45	23	こども水泳教室 B (中級)	16:30～17:30	4/1～5/27 ※4/29, 5/6除く	水曜	15						
10	キンダースポーツクラブ ジュニア(3～4歳の未就学児)	15:15～16:15	4/3～5/29	金曜	15				24	こども水泳教室 C (上級)	17:45～18:45	9	30	7,173円
11	キンダースポーツクラブ (4～6歳の未就学児)	16:30～17:30				25	こども水泳教室(特級)	19:00～20:00	4/3～5/29	金曜	10			
12	キッズ 空手 (小学1～6年生)	15:30～16:30	4/4～5/30	土曜	9	26	こども水泳教室 D (初級)	16:30～17:30				6	20	4,782円
13	少年空手中級 (小学生～高校生)	16:40～17:40				27	こども水泳教室 E (中級)	17:45～18:45						
14	少年空手上級 (小学生～高校生)	17:50～18:50				28	こども水泳教室 F (上級)	19:00～20:00						
							29	こども水泳教室 G (初級)	16:45～17:45	4/13～5/25 ※5/4除く	月曜	6	20	4,782円
【往復はがき受付クラス No. 1～29～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 〒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)『3月14日(出)【必着】』 ※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 ／3月20日(金)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3月16日(月)から館内で2次募集を行います。							※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、完全におむつが外れている「3歳以上の未就学児」のお子さんが対象です。 ※こども水泳は「小学生以上」のお子さんが対象です。							

～館内受付クラス No. 30～53～応募方法～ 18歳以上の方が対象のスポーツ教室（詳しくは館内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。

30	ズンバ	31	パワーヨガ	32	ボディケアヨガ	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	揚名時 太極拳	37	背骨コンディショニング A	38	24式太極拳	39	背骨コンディショニング B	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	45	楽らく教室(65歳以上)				

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。

46	レディース水泳教室(中級)	47	レディース水泳教室(初級)	48	レディース水泳教室(上級)	49	シニア水泳教室 A(60歳以上)	50	シニア水泳教室 B(60歳以上)	51	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。

52	アクアビクス A	53	アクアビクス B
----	----------	----	----------

【館内受付クラス No. 30～53～応募方法～】 定員に満たない教室がある場合は、3月15日(日)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）在住の方も申し込みます。 ※3月1日(日)～14日(出)は、前期受講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。また、申込手続きは必ず教室を受講する本人が行ってください。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。											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

（個人情報取り扱いについて）教室申込に際して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）

《わくわくどーむ休館日のお知らせ》 今月の休館日は3月2日(月)です。 ※3～11月は毎月第1月曜日(月曜日が祝日に当たる場合は翌平日)

《ベビースイミング体験会のお知らせ》 赤ちゃんときんぐり♪健やかな成長を！

日時／3月21日(土) 午前10時～11時 参加費／施設使用料のみ 対象／2～3歳 ※付き添いは保護者1人

定員／15組（先着順。定員になりしだい締め切り） 申込方法／2階プール受付で申し込み ※電話での受け付けは出来ませんのでご了承ください。

ようこそ！あさかの生涯学習へ

第40回 市民芸能まつり

あなたも出演してみませんか！

日時／ **7月5日(日) 午前10時開演**

会場／ゆめばれす（市民会館）大ホール

主催／朝霞市・朝霞市教育委員会・朝霞市文化協会

募集内容／民謡、舞踊、邦楽、歌謡、ダンス、コーラス、
器楽演奏等

※ご希望に沿えない演目もありますので、申し込み前に生涯学習・スポーツ課にご確認ください。

※出演順については、朝霞市文化協会と協議のうえ、決定させていただきます。

出演条件／①市内在住、在勤、在学の方

②1人（組）1曲で、出入りを含めて5分以内

出演料／無料 募集定員／23組（申込多数の場合は抽選）

市民芸能まつりを盛大に開催します！日頃の練習の成果をゆめばれすの舞台上、体いっぱい
にライトを浴びながら発表してみませんか？
皆さんのご参加をお待ちしています！

芸術・文化



朝霞市

申込方法／はがき、FAX またはメールでタイトルに「市民芸能まつり出演希望」と明記し、①代表者住所、②代表者氏名（ふりがな）、③代表者電話番号、④団体名、⑤出演人数、⑥出演ジャンルを記入のうえ、生涯学習・スポーツ課にお申し込みください。

※申し込みは、1人（組）につき1通に限ります。

※申し込みを受領したら、生涯学習・スポーツ課から受領確認の連絡をします。

※申し込みの受領を確認できない場合の責任は負いかねます。

締め切り／**4月6日(月)【必着】**

抽選／申し込みが定員を超えた場合、4月9日(木)午前10時から、市役所4階405会議室で抽選を行います（抽選の観覧は任意）。

その他／申込期間終了後、出演に関する通知を郵送します。

ゆめばれすの舞台は、ちょっと大きいかな？…
と思われる方は、こちらの舞台はいかがでしょう！

芸術文化展（中央公民館・コミュニティセンター）の催しとして、「ミニコンサート」を開催します。サークル等の発表の機会にいかがでしょうか？

1階ロビーで実施しますので、小規模の発表に向いています。

芸術文化展 ミニコンサート

日時／ **6月6日(土) 午後1時開演**

会場／中央公民館・コミュニティセンター 1階ロビー

募集内容／市内の公民館、市民センターを利用しているサークル

※会場の広さに限りがありますので、大規模な発表や激しいダンス等には適しません。

※ご希望に沿えない演目もありますので、申し込み前に生涯学習・スポーツ課にご確認ください。

出演条件／出入りを含めて20分以内

出演料／無料 募集定員／6組（申込多数の場合は抽選）

申込方法／上記、市民芸能まつりの申し込み記載事項と同様になります。タイトルに「ミニコンサート出演希望」と必ず明記してください。

締め切り／**4月6日(月)【必着】**

抽選／申し込みが定員を超えた場合、4月9日(木)午前11時から、市役所4階405会議室で抽選を行います。

朝霞市文化協会では、会員を随時募集しています。現在、22種目の連盟等が活動しています。

例えば…「既存団体の活動の場を広げたい！」「資格を生かして、教える側として文化祭等に参加したい！」などなど。

詳細は、生涯学習・スポーツ課までご相談ください。

パネル展のお知らせ

【市民企画講座 活動発表パネル展】

平成26年度は11団体により、団体ごとに定めた学習テーマに沿ってさまざまな学習活動が展開され、多くの市民の皆さんにご参加いただきました。

この1年間の学習の成果をまとめ、展示しますので、ぜひご覧ください。

日時・会場／

3月17日(火)～27日(金)

中央公民館・コミュニティセンター

1階ロビー

4月13日(月)～24日(金)

市役所 1階市民ホール

※両日程とも、初日は午前10時から、
最終日は午後3時まで展示します。



事業補助金 交付事業
この事業は、「朝霞市市民企画講座事業補助金」
の交付を受けて実施するものです。

【放課後子ども教室パネル展】

平成26年度もたくさんのお子どもたちに参加していただき、実施してきました。放課後子ども教室の活動報告として、パネル展を開催します。

子どもたちの活動の様子をご覧ください!!

日時・会場／

3月30日(月)～4月10日(金)

市役所 1階市民ホール

※初日は午前10時から、最終日は午後4時まで展示します。

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

皆さんの学びをバックアップします！事業補助金制度説明会を開催！

一緒に学ぶ仲間が集まれば、そこが学びの場になります。生涯学習・スポーツ課では、皆さんの学びをサポートするため、補助金やアドバイスなどさまざまな支援を行っています。下記のとおり説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

説明会では、講座の企画・運営方法、補助金の申請方法などについてアドバイスします。

家庭教育学級事業補助金制度

市内の子育てグループやサークル等、家庭教育について学ぶ団体が、「家庭教育学級」として行う事業（学習会）に対して補助金を交付する制度です。

学級の運営方法の助言や、講師紹介等の情報提供も行っています。お気軽にご参加ください。

日時／4月21日(火) 午前10時～正午

・午前10時～11時 全体説明

・午前11時～正午 個別説明・相談

会場／市役所別館5階 502会議室

対象／子育てや家庭教育について学んでみたいという市内の団体やサークルの方で、平成27年4月から平成28年2月末日の間に学習会を2回以上開催できる団体

保育／満1歳～未就学児まで。希望される方は、4月6日(月)までに問い合わせ先へご連絡ください。

市民企画講座事業補助金制度

市民企画講座とは…

市民団体が自ら企画・実施する、市民の創意による地域の実情に即した学習講座です。

市では、こうした市民による学習機会の形成を支援し、市と市民の協働による学習活動の推進を図るための補助金制度を設けています。

日時／4月16日(休) 午前10時～正午

会場／市役所本館4階 402会議室

対象／市民が共有し、ともに学習する必要性がある課題を学ぶ市内の団体・グループで、市民に開かれた講座・学習会を開催できる団体

学習内容が補助の対象になるかどうか、事前に生涯学習・スポーツ課へご相談ください。



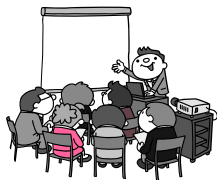
あさか学習おとどけ講座

企業メニューに登録してみませんか？

市には、市民の皆さんの学習の場に直接、市の事業や身近な情報などをお届けする「あさか学習おとどけ講座」の制度があります。この制度には、行政情報のほか、市内を事業エリアとする事業者のご協力による「企業メニュー」（13講座）があります。学校の授業にも取り入れられるなど、大人から子どもまで幅広く活用され、好評を博しています。

市では、社員の皆さんが講師となり、その専門的知識・技能資格を生かした講義等を行っていただけの事業所を募集しています。登録して、地域に貢献してみませんか？詳しい内容は問い合わせ先まで

※講師は、原則として無報酬となります。また、特定の事業および商品の宣伝・販売を行うなど営利を目的とする行為はできません。



平成26年度企業メニュー	企業名		講座タイトル
	1	浅川農園	安心・安全な野菜作り
	2	インスパイリング株式会社	Micaco 流骨盤矯正&骨盤底筋エクササイズ
	3	かふえぎやらりー&陶芸工房 八右衛門	「陶芸教室」型紙で誰でも作れるマイカップ&ソーサー
	4		地元の野菜でヘルシークッキング
	5	株式会社リブラン	「涼しい、美味しい、地球に優しい」～夏を彩る緑のカーテン～
	6	ジブラルタ生命保険株式会社	おこづかい教育出前教室
	7		自分でつくる家計と保険
	8		家計ダイエットで教育資金もあんしん！
	9		3ステップマネープランセミナー
	10		思いを託して
	11	大東ガス株式会社	今日から始めよう！「Let's エコ・クッキング」
	12		炎のサイエンス講座
	13		火育～火に親しみ、火を学ぶ～

生涯学習ボランティアバンクに登録してみませんか？

市では、「一人ひとりが心豊かに ともに学び 生きるまち あさか」を目指し、いろいろな学びの場で活躍していただけるボランティアの方を募集しています。皆さんの知識や技術を、これから学習活動に取り組もうとするグループや個人、地域のために生かしてみませんか？詳しくは、問い合わせ先までご連絡ください。

内容／公民館などの社会教育施設や個人宅などで、学習活動の講師や補助者として活動していただきます。現在、スポーツや音楽、伝統文化（華道や詩吟など）、手工芸、文学などさまざまな分野の学習ボランティアと学習開催時に託児を行う保育ボランティアの方が登録されています。

※この制度は、利用者と学習ボランティアの自主的な活動になります。また、活動はボランティアであり、講師料は支給されません。

申・問／生涯学習・スポーツ課 〒351-8501 朝霞市本町1-1-1
☎463-2920 FAX 467-4716 ✉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

重要文化財 旧高橋家住宅からのお知らせ

3月11日(水)まで、旧高橋家住宅の主屋におひなさまを飾っています。旧高橋家の桃の節句をどうぞ見に来てくださいね！



旧高橋家住宅ボランティア募集!!

国の重要文化財に指定されている江戸時代の古民家「旧高橋家住宅」の運営・管理などにご協力いただけるボランティアを募集しています。

昔の武蔵野の風景を残した趣ある環境で、ボランティア活動をしてみませんか。

①ガイドボランティア

…来園者に旧高橋家住宅の歴史や建物などのガイドをしていただける方



②活動ボランティア

…畑作業・草花の育成・庭木の手入れ・体験学習の実施その他の活動をしていただける方

※植木のせんてい等の経験のある方大歓迎です！



★ガイドボランティア・活動ボランティア希望者共通説明会★

説明会日時／3月19日(木) 午前10時～正午

内容／概要説明とボランティア活動の見学

会場／重要文化財 旧高橋家住宅

申込方法／事前申込は不要です。希望者は当日午前10時に直接会場へお越しください。

ボランティアへの申し込みは随時受け付けています。登録制ですので、ご希望の方は文化財課へお問い合わせください。

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

ギャラリー展示関連事業

行ってみよう！

ゆすいだいかんみず しお みしょうゆ
湧水代官水と塩味醤油醸造

3月22日(日)まで、ギャラリー展示で紹介している塩味醤油醸造と湧水代官水を、写真等だけではなく実際に訪ねて見学してみませんか。塩味醤油醸造では、醤油資料館や商家、工場内等を塩味醤油醸造の方が案内してくれます。また、湧水代官水ではあわせて東園寺(弘法大師杖掘りの滝等)もご案内します。

①湧水代官水・東園寺

日時／3月14日(土) 午後1時30分朝霞市博物館集合

行程／博物館(集合)→湧水代官水→東園寺→博物館→解散

講師／当館学芸員

②塩味醤油醸造

日時／3月17日(火) 午後1時30分朝霞市博物館集合

行程／博物館(集合)→塩味醤油醸造→解散(博物館まで戻る方はご案内します)

講師／塩味醤油醸造の方

①②共通

持ち物／飲み物、雨具 ※歩きやすい服装でご参加ください。

対象／定員／一般(中学生以上)：各回20人(申込多数の場合は抽選)※同行者3人まで

費用／無料

申込方法／電話または博物館窓口で3月5日(木)まで受け付け。

抽選結果ははがきまたは封書で通知します。

※小雨決行(悪天候の場合は中止します)

①②両方かどちらかでも申し込みできます。

博物館体験教室

糸車で糸を紡ごう

綿の実から「わたくり機」で種を取って、糸車で綿から糸を紡ぎます。

綿から糸がどうやってできるかよく分かるよ。

日時／3月22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／3月14日(土)まで、電話または博物館窓口で受け付け。申込多数の場合は抽選。結果は3月19日(木)までに電話で連絡します。



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)。

3月

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				

4月

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		

第19回 朝霞市民ウォークラリー大会

～水を見ずして朝霞を知れず～

ウォークラリーとは…? ウォークラリーは野外活動の一種で、30程度の注コマ図で示されたコース図を見ながら設定されたコースを数人のグループで歩きます。途中のチェックポイントで問題を解き、設定された時間を目標に歩く、楽しい野外ゲームです。クイズと時間の得点の合計で順位が決まります。



注コマ図
交差点や道路
の一部のみが書
かれている図

主催／朝霞市教育委員会 **主管**／朝霞市スポーツ推進委員連絡協議会
日／4月19日(日) 午前8時 **集**／溝沼市民センター **対**／5km程度歩ける小学生以上のグループ(2～6人) ※小学生は保護者同伴 **定**／60人(申込多数の場合は抽選) **締**／4月6日(月) **参**／1人300円(保険料等)当日納入
申／右記の内容を記入し、はがき、電話、FAX、メールで生涯学習・スポーツ課へ **他**／動きやすい服装・運動靴で参加してください。 **問**／スポーツ係

ウォークラリー大会参加

代表者／住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号
メンバー全員／氏名(フリガナ)・年齢・学年
グループ名／グループで申し込む方はグループ名を記入

第30回ダブルステニス大会

主管／朝霞市テニス協会

日／Bクラス男女 4月12日(日) Aクラス男女 4月19日(日)
 <予備日 4月26日(日)> **会**／青葉台公園テニスコート
対／市内在住・在勤・在学者および協会員
参／1組 一般2,500円 協会員2,000円
締／3月28日(土) **申**／総合体育館にある申込書に記入し窓口へ 参加費は郵便振込
問／蕪木 090-2404-7195
<http://www.zf.em-net.ne.jp/~tennis-asaka/>

会員募集 朝霞市体育協会合気道部

合気道はどなたでもできる武道です。

活動日時／水・土・日曜日(時間は問い合わせ)
会／武道館 **対**／年会費／小・中学生 10,000円、一般 12,000円(別途入会金と保険料)

◇合気道女性倶楽部◇

活動日時／毎週金曜日 午前10時～11時30分
会／武道館 **対**／女性 **月会費**／1,000円(別途保険料)
申・問／箕輪 464-6006

会員募集 朝霞市体育協会水泳部

健康のために泳ぎたい方、もっと上達したい方、日本体育協会公認コーチが優しく安全に指導します。

活動日時／毎月第1・2・3日曜日 午後2時45分～4時45分(小学生4時30分終了) **会**／朝霞スイミングスクール
対／小学生以上(小学生は15mくらい泳げる方)
入会金／500円 **年会費**／小・中学生4,500円 高校生以上 5,500円 ※保険料含む。別途毎回施設使用料600円が必要
申・問／渡辺 090-2172-0309

桜の名所を訪ねる(朝霞市近郊～和光樹林公園) 7km

難易度★☆☆

主催／朝霞市歩こう会

日・集／4月5日(日) 午前8時30分 陸上競技場前石畳(雨天決行) **行程**／陸上競技場→乗院→膝折氷川神社→新座墓苑あづまや→妙音沢→栄緑道→和光樹林公園(定期総会会場)→自由解散
対／小学生以上(小学生は保護者同伴) **参**／300円(当日納入) **締**／3月20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・電話番号を記入し生涯学習・スポーツ課へ。参加決定の通知はしません。当日は直接集合場所へ **問**／鈴木 473-2537

会員募集 朝霞ジュニア卓球クラブ

卓球をはじめてみませんか?

活動日時／毎週土曜日 午前9時～正午 **会**／朝霞第十小学校 **対**／市内在住の小学生 **入会金**／1,000円
月会費／500円 **申・問**／茂木 461-8397

会員募集 朝霞市剣道連盟

剣道で心も体も強くなろう！初心者大歓迎！

対・活動日時／◇小学生・初級 日曜日 ◇小学生・上級 火・木・日曜日 ◇一般 火・木・日曜日
会／武道館 **入会金**／1,200円 **年会費**／10,000円
保険料等／1,850円 ◇新入生入会式 **日**／4月5日(日) 午後2時 **申・問**／石川 090-1604-3925
 ※詳細はホームページで <http://asaken.suki-ari.net>

日日時 **会**会場 **集**集合場所 **対**対象 **参**参加費 **定**定員
締締切 **持**持ち物 **申**申し込み **他**その他 **問**問い合わせ

会員募集 朝霞市体育協会琉球古武術部

刀・ヌンチャク等を用いた沖縄の総合武術です。

	青年の部	少年の部
対象	16歳以上の男女	小・中学生の男女
会場	武道館	朝霞三中柔道場
活動日時	日曜日 午後1時～	火・木・土曜日 午後6時30分～
月会費	2,000円	1,000円

申・問／鈴木 090-8685-8750

会員募集 朝霞グラウンド・ゴルフ連合

健康第一・初心者大歓迎

活動日時／毎週2回 水(木)・土曜日 午後1時～
会／青葉台公園広場・向陽園グラウンド **対**／男女年齢不問
年会費／5,000円 ※練習クラブあり
申・問／伊久美 474-0835

みんなげんき！ちびっこ体操教室

主催／(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社

とび箱・マット・トランポリン・鉄棒を使って、仲良く、楽しく、元気に体を動かしましょう！

日／4月9・16・23日、5月7・14・18・21・28日(全8回)
時／午後2時45分～3時45分 対／4～5歳(保護者同伴)
医師から運動を禁止されている方は申込不可 定／39人
(申込多数の場合は抽選) 参／5,000円 用／往復はがき
に①教室名 ②住所 ③お名前(ふりがな) ④電話番号 ⑤年齢
⑥保護者のお名前を明記のうえ、総合体育館に郵送
〒351-0016 朝霞市青葉台1-8-1 ※はがき1枚につき
1人で応募ください。締／3月25日(水)必着 参加の可否
は3月31日(火)までに返送します。 問／総合体育館

野球審判員募集 朝霞市野球連盟

市内で行われる野球連盟が主催する軟式野球の試合(少年野球含む)の審判員を募集しています。野球経験を問いません。若干の謝金をお出しします。

問／比留間 090-4949-1350、奥田 090-8941-9614

生涯学習・スポーツ課
総合体育館

〒351-8501 本町1-1-1 ☎463-2403 467-4716 ✉syogaku_sports@city.asaka.saitama.jp
〒351-0016 青葉台1-8-1 ☎465-9811 464-2429

体育・公園施設の還付、振り替え期限のお知らせ

平成26年度体育・公園施設の使用許可を受け、雨天等で使用中中止になった許可書をお持ちの方は、還付・振り替えの手続きを体育施設窓口で行ってください。

《還付請求について》 請求期限／原則4月30日(木)

時／雨天等で使用できなかった使用許可書、使用許可団体の代表者の印鑑

《振り替えについて》 振り替え期限／3月31日(火)

時／雨天等で使用できなかった使用許可書 ※振り替えは、同団体・同施設で3月31日(火)使用まで充当できます。

問／総合体育館

体育施設臨時休館日(3月1日～4月30日)

総合体育館 3月10日(火)、4月20日(月)
武道館 3月16日(月)・23日(月)、
4月13日(月)
滝の根テニスコート 3月2日(月)・16日(月)、
4月6日(月)・20日(月)

公民館の

ひろば

施設名	電話番号	FAX	休館日(3/1～31)
中央公民館・コミュニティセンター	465-7272	465-7297	3/2・9・16・23・30
東 朝 霞 公 民 館	463-9211	463-9212	3/1・9・15・21・23・29
西 朝 霞 公 民 館	462-1411	462-1412	3/1・9・15・21・23・29
南 朝 霞 公 民 館	461-0163	461-0291	3/2・8・16・21・22・30
北 朝 霞 公 民 館	473-0558	473-8725	3/1・9・15・21・23・29
内 間 木 公 民 館	456-1055	456-1056	3/2・8・16・21・22・30

※番号はお間違いないようにお願いします。

中 央
公民館

プラネタリウム春番組「太陽、知りたいようっ！ ～春の星座と太陽の科学～」&春休み特別放映

宇宙パトロール隊がプラネタリウムに着陸!?春の星座と、地球の母なる存在・太陽の謎にせまる!!

そして、春休みには特別放映も実施!!

日時／【一般放映】3月15日～6月14日の毎週日曜日

午前11時、午後1時30分、3時の3回放映

【特別放映】3月27日(金)、4月3日(金)

午後1時30分、3時の2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。

申込方法／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

春休みこども映画会

幼児から小学生まで楽しめる作品です。

お友達をさそって来てね!

日時／3月28日(土) 午後1時30分～3時

対象／どなたでも

作品／「ゆうかんな十人のきょうだい」(20分)

「アニメ ハチ公物語」(18分)

「こぎつねコンとこだぬきボン」(21分)

「はらぺこあおむし ほか」(22分)

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 「笑う脳トレゲーム」

簡単なゲームで思いっきり笑って脳の活性化!

明るく、頭を使って、あきらめない、楽しい時間を過ごしましょう。

日時／①4月14日(火) 午前10時30分～正午

②4月25日(土) 午後1時30分～3時

対象／成人 定員／各回20人

費用／無料

講師／3 A 認知症予防ゲームリーダー

おと べ すみ え
乙部 純枝さん

持ち物／動きやすい服装・飲み物

申込方法／4月4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。



中 央
公民館

親子で学ぼう インターネット・スマートフォン

進学・進級前だからこそ知ってほしい! ネットとスマホを正しく楽しく使う方法を学びましょう!

日時／3月28日(土) 午後1時30分～3時30分

対象／小・中学生とその保護者 定員／20組40人

講師／株式会社ディー・エヌ・エー 西 雅彦さん

申込方法／3月20日(金)午後5時まで電話または中央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。

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。

利用者懇談会

日頃、図書館を利用して何かお気付きの点はありませんか？より良い図書館運営のために、たくさんのご意見をお聞かせください。館内の見学もします。

日時／3月8日(日)

午後2時～3時

会場／図書館（本館）視聴覚室

申込方法／事前申込不要

当日直接会場へ

北朝霞分館事業春休み映画会

「キッズシネマ」 入場無料

楽しい映画をやるよ、みんなで見に来てね。

日時／3月27日(金) 午前10時～11時30分

(9時45分開場)

開場／産業文化センター3階多目的ホール

内容／・スヌーピー誕生

・ちびねこコピとおともだち

・まんが日本昔ばなし「わらしべ長者／田植地蔵」

※事前申込不要。当日直接会場へ

問／図書館北朝霞分館

親子で参加ください

「北朝霞分館の絵本の読み聞かせ」 入場無料

日時／3月17日(火) 午後3時～

内容／手遊びと読み聞かせ

会場／産業文化センター2階

研修室兼集会室2

問／図書館北朝霞分館



シネマラソン (青少年対象映画会)

「岩井俊二の世界」 入場無料

ご家族、お友達を誘って、ぜひご来館ください。

日時／3月28日(土)

・午前10時～11時53分

「Love Letter (ラブレター)」(1995年)

・午後1時～1時51分

「打ち上げ花火、下から見るか？横から見るか？」(1995年)

・午後2時15分～4時43分

「スワロウテイル」(1996年)

会場／図書館（本館）視聴覚室



おはなしパピプペポ 入場無料

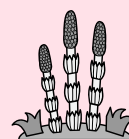
日時／3月14日(土) 午前11時～11時30分

会場／図書館（本館）おはなし室

内容／『春がいっぱい おはなしいっぱい』

素ばなし、絵本の読み聞かせ など

※自主サークルによる催しです。



♪としょがねの催し物♪

行事等	月日	内容	時間	場所
うさみみタイム (幼児・児童向け)	3/5 (木)	王さまでかけましよう／三年とうげ 25分	午後3時～ 〔読み聞かせのあと、映画会です。〕	視聴覚室
	3/12 (木)	バーバパパ世界をまわるボルネオ・スマトラ・ニューギニア編 35分		
	3/19 (木)	新きかんしゃトーマス トーマスとうさばなし 25分		
	3/26 (木)	まんが日本昔ばなし さるかに合戦／たのきゅう 25分		
松の木読書会*	3/20 (金)	東慶寺花だより 井上 ひさし／著	午前10時～正午	和室
おはなしくらぶ (乳幼児向け)*	3/23 (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。

3・4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)

3月／10日(火)・27日(金)

4月／14日(火)・24日(金)

●分館の休館日 (第2水曜日、第4木曜日)

3月／11日(水)・26日(木)

4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)

新着図書を紹介 ()内は所蔵館とコーナー名

一般書

アメリカ暮らしすぐに使える常識集 (本館 実用書A)

山本美知子、斉藤由美子、結城仙丈／著 亜紀書房 295.3ミズ10

知らないとい損するシニア割引徹底活用ガイド

(本館 実用書A) 造事務所／編 双葉社 337.8カレ

世界の美しい色の鳥 (本館 科学工業) エクスナレッジ 488

「育つ土」を作る家庭菜園の科学 (本館 科学工業)

木嶋利男／著 講談社 626.9

学校で教えてくれない音楽 (本館 芸術音楽)

大友良英／著 岩波書店 760

中国故事 (本館 言語辞典) 飯塚朗／著 KADOKAWA 824

乙霧村の七人 (本館 日本文学) 伊岡瞬／著 双葉社 W14

インドクリスタル (本館 日本文学)

篠田節子／著 KADOKAWA W11

翼を持つ少女 (本館 日本文学)

山本弘／著 東京創元社 W47

赤猫異聞 (本館 文庫)

浅田次郎／著 新潮社 W74

疫病神 (本館 文庫)

黒川博行／著 KADOKAWA W40

児童書

江戸のお店屋さん その2 (本館 児童)

藤川智子／作 小林克、谷田有史／監修 ほるぷ出版 K672

パオズになったおひなさま (本館・分館 児童)

佐和みずえ／著 宮尾和孝／絵 くもん出版 K74

※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(デジュー形式)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。

①「はじめに」
カプセル内視鏡は長さ26mm直径11mmのカプセル型の小型内視鏡です。カプセル内にはLEDフラッシュランプとCCDカメラ、無線装置が内蔵されています。水と一緒に飲み込むと胃、十二指腸、小腸、大腸を通り排便とともに体外に排出されます。この間、一秒間に2枚以上撮影された画像は腹部に装着された記録装置（データレコーダ）に転送されます。約8時間で撮影終了です。検査終了後に撮影された画像を専用のコンピュータを用い診断します。

②「開発の歴史」
1981年、イスラエルの技術者により電子内視鏡の先端部にある画像センサーCCDを完全に切り離し送信機を付けるというアイデアが考え出され開発が始まりました。その後、製品化され2001年欧米で認可され日本では2007年10月1日「原因不明の消化管出血を伴う小腸疾患」に対し保険適応となりました。更に2014年1月より大腸用カプセル内視鏡も認可されています。

③「合併症について」
カプセル内視鏡は飲み込みだけで検査時の苦痛はほとんどありません。しかし消化管が狭くなっているとカプセルが滞留（通過障害のため2週間以上留まる）することがあります。カプセルが体外に排出されない場合には腸閉塞や穿孔または出血の原因となる危険性があり、小腸バルーン内視鏡や開腹手術によって回収する必要があります。

④「消化管通過性評価」
クローン病など狭窄や通過障害が疑われる場合には事前にカプセル内視鏡と同

一サイズの崩壊性カプセル（パテンシーカプセル）を使用します。体内に留まると約30時間から崩壊が始まり100〜200時間以内に完全に崩壊します。体外に排出されたこのカプセルを回収し原形を留めているかどうかで通過性を評価します。2012年7月パテンシーカプセルが認可され小腸疾患全般に対しカプセル内視鏡検査が可能になりました。

⑤「カプセル内視鏡の仕組み」
カプセル内視鏡システム構成
カプセル内視鏡システムは、超小型カメラと撮影した画像を無線送信できる機能を受信するセンサアレイとデータレコーダ（データ記録装置）、および専用ソフトウェアがインストールされたワークステーションで構成されています。

⑥検査の流れ
①ワークステーション
②センサアレイ
③データレコーダ（データ記録装置）
④カプセル内視鏡
検査当日の朝、下剤（消泡剤入り）500mlを30分程度かけて飲んだ後、データレコーダとセンサアレイを身体に取り付けます。カプセル内視鏡を適量の水と一緒に



カプセル内視鏡

飲み込み、内視鏡室で検査開始です。約1時間後カプセルが胃から十二指腸へ通過したかを確認します。2時間後から飲水、4時間後から軽食が摂取可能です。この間、外出し自宅や会社に戻ることもできます。約8時間後、内視鏡室にてカプセルが大腸へ通過したのを確認します。身体に取り付けたデータレコーダとセンサアレイを回収し検査終了です。通常、カプセルは排便とともに体外から自然に排出されます。排出されたカプセルは所定の回収バッグに入れ、地方自治体や病院のルールに従い適切に廃棄して下さい。カプセルが排出されたかどうか分からない場合は腹部単純X線検査で確認します。※2週間以上、カプセルの排出が確認できない場合は、内視鏡で取り除くなどの適切な処置を行う場合があります。

⑦症例画像
血管性病変
腫瘍性病変
潰瘍性病変

⑧おわりに
小腸用カプセル内視鏡も第三世代に移り、画質の向上とフレームレート調節（カプセルの移動が速いと秒速2枚の撮影から秒速6枚に増加し未撮影部を減少させる）の搭載やソフトの進歩により診断能が高くなっています。将来、遠隔操作などの機能が備われば夢の検査法になるでしょう。

カプセル内視鏡検査は、「小腸疾患が疑われる場合（適用外もあります）」に限り実施することができます。詳しくは医療機関にご相談下さい。

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)
1	朝霞	三浦医院	内・小・皮	461-3802	和光	和光駅前クリニック	外・内・小・整外・消内・肛・リハ	460-3466
8	新座	宮崎医院	内・小	042-474-0458	志木	田口皮膚科医院	皮	473-8889
15	朝霞	石塚医院	内・消内・循内	465-1155	和光	富澤整形外科・内科	整外・リウ・泌・内・消内・リハ	468-3456
21	新座	中村クリニック	内・小・皮・リハ	478-1327	朝霞	福島眼科	眼	469-1006
22	新座	志木南口クリニック	内・外・小・消内・整外・肛・リハ	485-6788	朝霞	北朝霞駅前クリニック	内	486-6333
29	新座	野火止クリニック	内・小・循内	479-5698	志木	いわさき内科・循環器科	内・循内	486-4622

※3月の休日歯科応急診療所

実施日 3月1日(日)・8日(日)・15日(日)・21日(土・祝)・22日(日)・29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）
診療料 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
※大人を対象とする救急電話相談 #7000



※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、30ページをご覧ください。

乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料 ※会場：保健センター

3月31日(火)まで!!

小児用肺炎球菌 補助的追加接種(任意)の費用一部助成

対象／接種日に、次の両方に該当する市民

①1歳以上5歳に至るまでの方(5歳の誕生日の前日まで)

②平成25年10月31日までに小児用肺炎球菌ワクチン(7価)接種の既定回数を終了している方

助成金額／4,000円(1回限り) 実施期間／3月31日(火)まで ※この事業は平成26年度で終了です。

対象ワクチン／13価小児用肺炎球菌ワクチン(商品名：プレベナー13水性懸濁注)

※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。

内 容	日時・会場	対 象	そ の 他													
離乳食ステップアップ教室	4月16日(木) 午前10時～正午、 もしくは午後1時30分～3時30分	平成26年7・8・9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／3月5日(木)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><tr><th>日 程</th><th>定員</th><th>対象(初妊婦)</th><th>実施時間</th></tr><tr><td>4月 (1日コース)</td><td>18日(出)</td><td>36人</td><td>H27年7月～ 9月出産予定</td><td>午前10時～午後4時</td></tr><tr><td>5月 (2日コース)</td><td>1回目:14日(木) 2回目:23日(出)</td><td>36人</td><td>H27年8月～ 10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></table>	日 程	定員	対象(初妊婦)	実施時間	4月 (1日コース)	18日(出)	36人	H27年7月～ 9月出産予定	午前10時～午後4時	5月 (2日コース)	1回目:14日(木) 2回目:23日(出)	36人	H27年8月～ 10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	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／5月(2日コース)は電話で3月19日(木)から 予約受付開始 ※4月(1日コース)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													
4月 (1日コース)	18日(出)	36人	H27年7月～ 9月出産予定	午前10時～午後4時												
5月 (2日コース)	1回目:14日(木) 2回目:23日(出)	36人	H27年8月～ 10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												
乳幼児健康診査	<table><tr><th colspan="4">4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><tr><td>H26年12月生まれ</td><td>H26年6月生まれ</td><td>H25年9月生まれ</td><td>H23年12月生まれ</td></tr></table>			4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12月生まれ	H26年6月生まれ	H25年9月生まれ	H23年12月生まれ	※左記の方へ個別通知します。 (3月上旬発送予定)
4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12月生まれ	H26年6月生まれ	H25年9月生まれ	H23年12月生まれ													
定期予防接種	生後1か月児（H27年2月生まれ）に個別通知します（3月中旬発送予定）。															



高齢者の方へ

3月31日(火)まで!

高齢者肺炎球菌の予防接種費用の一部助成が終了します(希望者のみ)

定期接種

対象／下記の生年月日の方(平成26年度対象者)

昭和24年4月2日～昭和25年4月1日	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
昭和19年4月2日～昭和20年4月1日	大正13年4月2日～大正14年4月1日
昭和14年4月2日～昭和15年4月1日	大正8年4月2日～大正9年4月1日
昭和9年4月2日～昭和10年4月1日	大正4年4月1日以前生まれの方

※過去に接種したことがある方は対象になりません。

自己負担額／3,000円 実施期間／3月31日(火)まで

接種方法／市協定医療機関で直接、接種を受けてください。

任意接種

対象／定期接種の対象(左記)ではない65歳以上の市民で、過去に助成制度を利用したことがない方

助成金額／3,000円

実施・申請期間／3月31日(火)まで

接種方法／医療機関で接種後、保健センターに申請をしてください。

※この事業は平成26年度で終了です。

3月31日(火)を過ぎると、全額有料となります!

平成27年度版 保健センターガイドを配布します

市では、各種保健事業を掲載した保健センターガイドを作成しており、平成27年度版については、3月下旬に各家庭へ配布する予定です。また、各公共施設に備え置くほか、市ホームページにも掲載しますのでご利用ください。

4月1日(水)から 妊婦健康診査の助成が一部変わります

市では、妊娠届を提出された際に14回分の妊婦健康診査の費用の助成券を配付しており、「平成26年度受診票・助成券」は、4月1日(水)以降もそのままご使用いただけます。

ただし、受診する医療機関が委託医療機関(埼玉県と契約している病院)の場合、4月1日(水)からは、下表の検査が各医療機関の設定に基づいた金額で実施されることになりました。妊婦健康診査は保険診療ではなく、医療機関により料金が異なります。公費負担上限額を超える場合、その超えた健診費用が自己負担となりますのでご注意ください。

平成26年度妊婦健康診査 受診票・助成券における記載 (平成26年度の公費負担額)		公費負担上限額 (4月1日(水)以降)
受診票(HIV抗体検査)	桃色の受診票(一律 2,220円)	2,300円
受診票(子宮頸がん検診)	桃色の受診票(一律 3,520円)	3,500円
受診票①	桃色の受診票(一律 13,650円)	13,700円
受診票(HTLV-1抗体検査)	黄色の受診票(一律 2,290円)	2,300円
受診票(クラミジア検査)	黄色の受診票(一律 2,100円)	2,000円

※公費負担上限額を超えた分は、窓口でお支払いください。

※受診する医療機関が委託医療機関以外の場合、費用の一部を助成しますので、健康づくり課へお問い合わせください。

📷 音楽のまち「朝霞」～駅前で音楽演奏が行われました～



聴衆からは、曲に合わせて手拍子も

1月31日(土)、朝霞駅南口駅前広場で朝霞市ストリートライブ事業開始式が行われました。

駅前広場で音楽演奏やパフォーマンス活動を行う方を平成26年12月に募集したところ、1月末現在で18組の皆さんを認定しました。

音楽演奏等を行う際には認定証を表示することになっており、さっそく認定を受けた5組が演奏を行い、聴衆を魅了していました。

今後の実施日は、市ホームページ等でお知らせしますので、ぜひお越しください。

📷 素敵な音色を奏でる「吹奏楽・器楽フェスティバル」

1月18日(日)、ゆめぱれす（市民会館）で第18回朝霞市吹奏楽・器楽フェスティバルが開催されました。

市内小・中・高校、社会人まで、市内で音楽活動をしている団体、総勢374人が参加して行われたこのフェスティバル。平成26年7月から実行委員会を立ち上げて準備をし、12団体が日頃の練習の成果を発表しました。

最後には、参加者が一緒になり、「レット・イット・ゴー」、「コパカバーナ」、「ふるさと」を合同で演奏しました。



合同演奏

📷 旧高橋家住宅におひなさまが飾られました



ひとつひとつ丁寧に飾りました

2月5日(木)、旧高橋家住宅でボランティアの皆さんがおひなさまを飾りました。

外は小雪が舞うとても寒い日でしたが、旧高橋家住宅の中はおひなさまで一杯になり、春の雰囲気となりました。

おひなさまは、3月11日(木)まで展示していますので、ぜひ見に来てください（23ページに関連記事）。

📷 きれいなまちに

2月6日(金)、長年にわたり、道路の清掃や、きれいなまちづくり運動に参加していただくなど、環境美化活動に寄与され、その功績が特に優れた方に対して、環境美化活動功労者感謝状を贈呈しました。

平成26年度は、5人の方（1人欠席）を表彰しました。

（写真前列左から）須田正司さん、富岡市長、

山田輝雄さん

（後列左から）高野規一さん、松本和美さん



環境美化活動功労者感謝状を贈呈された皆さんと富岡市長

／1,000円 会費／月3,500円 その他／やさしいウクレレソロを練習します。初心者歓迎 問／金子 463-2202

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（そのほか本代540円）対象／大人 その他／筆、ペン字共に基本を学び、美しい文字を練習しましょう。問／小島 080-2035-7059

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／新メンバー大募集！一回無料体験あり。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？ 問／大川 pixyshintaiso@yahoo.co.jp

大正琴みちづれ会

日時／毎月第1・3木曜日 午前10時30分～正午 会場／溝沼市民センター 会費／月2,500円（そのほか譜面代200円）対象／経験のある方 その他／無料体験レッスンあり（要連絡）。宮戸市民センターで初心者コースも行っています。問／坂井 465-9874

3B はつらつ体操

日時／毎週月曜日 午前9時30分～11時 会場／岡町内会館 入会金／1,000円 会費／月2,000円 対象／成人女性 その他／音楽にあわせて楽しく体操します。問／大和田 090-1260-5465

遊々会東（水墨画）

日時／毎月第2・4土曜日 午後1時～4時 会場／東朝霞公民館 入会金／1,000円 会費／3か月5,000円 対象／成人男女 その他／水墨画を始めてみませんか。初心者大歓迎です。問／山田 463-4923

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	市	それいゆぶらざ(女性センター)	463-2697
DV相談	毎週火～日曜日 ※専門の相談員による相談日時	午前9時～午後5時	市	それいゆぶらざ(女性センター)	463-0356
	毎週火・土曜日	午前10時～午後4時			
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 (4月から時間変更となります)	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	3月25日(水)	午後1時15分～2時45分	保	健康づくり課(3月20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。

会場一覧 市 市役所 産 産業文化センター 保 保健センター 市 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 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

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

リトミック with English 体験会

日時/①3月24日(火) 午前11時30分～
②3月25日(水) 午前10時30分～ 会場/①根岸台市民センター ②膝折市民センター 対象/1～3歳児と保護者 申込方法/電話またはメールで その他/外国人の先生と一緒に英語でリトミックしましょう。主催/リトミック with English サークル 問・問/中林 ☎090-7801-7056
✉lime.kids2001@docomo.ne.jp

第6回市民公開講座(健康体操)

日時/3月22日(日) 午後1時～3時
会場/膝折市民センター 対象/60歳以上の市民 申込方法/電話または当日直接会場へ その他/体操のできる服装でお越しください。主催/公益社団法人埼玉県接骨師会 問・問/青木 ☎465-6531

朝霞法人会女性部会設立20周年記念講演会「食べて若返る!伊達式アンチエイジング食のススメ」

日時/3月6日(金) 午後2時～3時30分
会場/産業文化センター 申込方法/電話またはFAXで その他/講師は、管理栄養士・日本抗加齢医学会認定指導士伊達友美さん 主催/公益社団法人朝霞法人会女性部会 問・問/大矢 ☎463-9983 ☎463-9772

親子バリ舞踊体験

日時/3月8日(日) 午前10時～正午 会場/弁財市民センター 費用/500円 対象/幼稚園児～小学生の女の子とそのお母さん 申込方法/電話で その他/お子さんだけの参加も可 ※会員も募集しています。毎週金曜日 午前10時30分～正午、同会場で活動。月会費:1,000円 対象:初心者(小さなお子さんの同伴可) 主催/バリ舞踊サークル プスピタ・サリ 問・問/岡 ☎090-4605-2655

有機野菜栽培体験講座「ジャガイモを植えてみよう」3回講座

日時/3月15日(日) 午前10時30分～正午
会場/なごみ農園 費用/2,000円 申込方法/電話で その他/色々な種類のジャガイモの種植えから収穫までの3回

講座(7株分)で、今回は第1回目です。
定員は10組 主催/NPO 法人食品リサイクル農園あさか 問・問/野口 ☎476-4695

手作り味噌

日時/3月10日(火) 午後1時30分～3時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/味噌代として2,500円(2kg)～4,500円(4kg) 申込方法/電話で その他/材料準備のため参加申込締め切り3月3日(火)まで 主催/チェリーブロッサム(心と身体のカウンセリング) 問・問/西 ☎090-1500-6118

HipHop 無料体験

日時/3月7日・14日・21日・28日の土曜日 午後5時～6時 会場/膝折市民センター 対象/①4歳～小学生(初心者クラス) ②小学生(HipHop 経験者)～高校生(中級クラス) 申込方法/電話で その他/動きやすい服装、スニーカー持参 主催/ASAHA KIDS 問・問/広瀬 ☎090-2492-3967

第50回ガレージセール in あさか(最終回)

日時/5月10日(日) 午前10時～午後3時
会場/中央公園陸上競技場前石畳 費用/1ブース1,000円 申込方法/4月15日(火)までにはがき(〒351-8799 朝霞郵便局私書箱23 コーヒータイム事務局宛)またはメール(info@coffeetime.jp)で その他/長い間ありがとうございました。最終回として開催します。主催・問/NPO 法人障害者も地域で共に・コーヒータイム ☎467-7749

会員募集

親子英語サークル レインボー

日時/①毎週火曜日 ②毎週木曜日 各
回午前9時30分～ 会場/①溝沼市民センター ②仲町市民センター 会費/年500円 1回500円 対象/1～3歳児と保護者。学年別のクラスです。 その他/新年度の会員募集で2015年4月スタート! 問/崎浜 ☎050-5579-5233

藤の会(着付けサークル)

日時/月2回火曜日または土曜日 午後
1時30分～3時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 会費/月3,000円 その他/初心者の方、歓迎します。見学可 問/近藤 ☎465-3952

パパリナ(ウクレレ演奏)

日時/毎月第2・4土曜日 午前10時～
正午 会場/膝折市民センター 入会金/1,000円 会費/月2,000円 その他/練習日にお越しください。問/石川 ☎080-3096-8865

Kids English

日時/①毎週火曜日 ②毎週水曜日 各
回午後2時40分～6時10分 会場/①宮戸市民センター ②根岸台市民センター 入会金/1,000円 会費/月4,500円(月4回の場合) 対象/幼稚園年少～小学6年生まで その他/各クラス年齢レベル別、振替レッスン可。有資格英国人講師が楽しくレッスンしてくれます。見学・体験要予約 問/石川 ☎090-7801-7056

バレエ ザ ティンクル(モダンバレエ)

日時/月3回土曜日 午後3時15分～4
時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 会費/月3,000円 対象/3歳児～小学生(それ以外の年齢は応相談) その他/音楽にあわせて一緒に楽しく踊りましょう。無料体験あり 問/砂押 ☎090-3596-5093

清蘭会(書道クラブ)

日時/毎月第1・3土曜日 午前10時～
正午 会場/北朝霞公民館 入会金/1,000円 会費/月2,000円 その他/筆を持つ楽しさを味わってみませんか。初心者大歓迎。年齢は問いません。問/小寺 ☎463-2747

木馬クラブ(親子幼児サークル)

日時/毎週水曜日 午前10時30分～11時
45分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 会費/月2,200円(そのほか保険料800円) 対象/平成27年4月1日現在、2歳～未就園児 その他/先生の指導による手遊び、工作、リトミックや運動会、味覚狩り、クリスマス会などのイベントがあります。3月に体験あります。4月からスタート 問/吉村 ☎090-4623-9557

中央歌謡クラブ

日時/月3回水曜日 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2,000円 対象/歌の好きな方(女性歓迎) その他/先生の歌唱指導後は自由にカラオケを楽しんでいます。問/高橋 ☎080-2058-4502

ケイキフラ(フラダンス)

日時/毎週金曜日 午後5時～7時 会
場/膝折市民センター 会費/月5,400円 対象/幼稚園年中～中学生 その他/3月13日(金)・27日(金)午後3時30分～無料体験会を行います。会員随時募集中 問/白賀 ☎090-4070-6797

シクラメンウクレレサークル

日時/毎月第1・3金曜日 午後2時～
4時 会場/仲町市民センター 入会金

問…申し込み 問…問い合わせ