

あさかの生涯学習へ

ASAHA LIFELONG LEARNING INFORMATION

第三弾 生涯学習ボランティア体験教室

生涯学習
ボランティア
活用推進事業

講座名	講座番号	日時・会場		定員
着付け教室 【ご自身でお持ちの着物をきれいに着られるよう指導します】 持ち物 / 着物、帯（名古屋帯、半幅帯） 帯締め、帯揚げ、長襦袢など和装小物一式 参加費 / 無料	⑧	10月1日(水) 10月8日(水)	午前10時～正午	東朝霞公民館 10人
いけばな教室（華山流） 【気楽にお花をいけられるよう、華山流の基本実技を学びます】 参加費 / 1,800円（600円×3回、花代）	⑨	10月8日(水) 10月15日(水) 10月22日(水)	午前9時30分～11時30分	中央公民館 10人
日本文学古典の鑑賞 【芭蕉文学の俳諧と「奥の細道」について学びます】 参加費 / 無料	⑩	10月16日(木) 11月6日(木)	午前10時～正午	北朝霞公民館 20人
手品教室 【日常の身の回りの物を使った手品に挑戦！】 ・ティッシュの復活 ・硬貨のハンカチ通り抜け ・新聞紙のツリー ・魔法のコップ ・磁石のわりばし ・ゼムクリップとひも 参加費 / 無料	⑪	10月17日(金) 11月21日(金) 12月19日(金)	午後7時～8時30分	コミュニティセンター 20人
笑い与健康 【笑いによる病気治癒と笑い方を体験！】 参加費 / 無料	⑫	10月21日(火)	午後7時～8時30分	コミュニティセンター 20人

ようこそ！
あさかの生涯学習へ

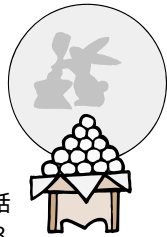
申込方法 往復はがきに「体験教室参加希望」と明記のうえ、①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号 ④希望講座番号を記入し、9月19日(金)【必着】までにお申し込みください。申込多数の場合は抽せん。
申込先 〒351 8501 朝霞市本町1丁目1番1号 朝霞市教育委員会生涯学習課

青少年相談員朝霞市協議会

「みんなで月見団子をつくろう！！」
 月のきれいな秋に、おいしいおだんごを添えて季節を感じてみよう！

日時 / 9月6日(土) 午後1時30分～3時30分
 人数により前後する場合があります


会場 / 朝霞第十小学校 調理室
 対象 / 市内の小学生
 定員 / 30人（申込多数の場合は抽せん）
 参加費 / 200円（保険代、材料費）
 申込方法 / はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・「お団子づくり希望」と明記のうえ8月27日(水)【必着】でお申し込みください。
 申込先 / 〒351 8501 朝霞市本町1 1 1
 朝霞市教育委員会生涯学習課
 主催 / 青少年相談員朝霞市協議会



東洋大学管弦楽団

第14回 朝霞ファミリーコンサート
 クラシック音楽やポピュラーな曲など、どこかで聴いたことのある楽曲を中心に行う、親しみやすい手作りコンサートです。「指揮者体験コーナー」や「楽器に触れようコーナー」もあり、子どもから大人まで楽しめます。ぜひお越しください。

日時 / 9月13日(土) 開場：午後1時30分
 開演：午後2時

会場 / 朝霞第十小学校
 費用 / 無料
 持ち物 / スリッパ 
 問い合わせ / ☎080 3208 6829 萩原 秋原 はぎはら

公民館の

ひろば

施設名	問い合わせ先	休館日(8/15~9/14)
中央公民館・コミュニティセンター	048 465 7272	8/18・25・9/1・8日
東朝霞公民館	048 463 9211	8/17・25・31・9/7日
西朝霞公民館	048 462 1411	8/17・25・31・9/7日
南朝霞公民館	048 461 0163	8/18・24・9/1・8・14日
北朝霞公民館	048 473 0558	8/17・25・31・9/7日
内間木公民館	048 456 1055	8/18・24・9/1・8・14日

中央公民館

悠ゆう大学

今年も『悠ゆう大学』開講の季節となりました。幅広い年齢層の方に受講していただけるよう、今回も「健康・リフレッシュ」と「教養文学」の2つのコースを用意しました。興味を持ったコースを選択してお申し込みください。両コース同時受講も大歓迎です！毎年受講している方はもちろん、初めての方も、学問の秋にいっしょに学びましょう!!

対象：市民

定員：各コース50人（申込多数の場合は抽せん）

第1回・第5回・第8回は共通講座のため全員参加となります

費用：50円（第5回共通講座の保険料）

保育：なし

申込方法：往復はがきに①住所 ②氏名(フリガナ) ③年齢 ④電話番号 ⑤希望コースを明記して、9月5日(水)【必着】までにお申し込みください。

1コース1枚でお申し込みください。

あて先：〒351 0016 朝霞市青葉台1 7 1

朝霞市中央公民館 悠ゆう大学 あて

平成20年度 悠ゆう大学日程

健康・リフレッシュコース

回	日時	内容	講師
1	10月1日(水) 午後1時30分~4時	開講式	大学長 朝霞市教育委員会 教育長 蓮見茂
		オリエンテーション 【講演会】江戸しぐさ ~江戸っ子に学ぶ、美しい生き方~	中央公民館職員 江戸染校主宰 辻川牧子さん
2	10月8日(水) 午後2時~4時	薬にたよらず痛みを解消 ~メタボ解消&操体法で歪みを直す~	日本健康運動指導士・操体法指導者 重村尚さん
3	10月15日(水) 午後2時~4時	エゴグラムで自分発見! ~自分を知ること、人間関係が変わる~	東邦大学病院メンタルヘルス・Q's Office主宰 浅海敬子さん
4	10月22日(水) 午後2時~4時	知って得するメタボ撃退法 あなたも出来る健康管理	健康管理士一般指導員 佐野弘さん
5	10月29日(水) 午後2時~4時	朝霞の歴史を学ぶ ~重要文化財旧高橋家住宅見学~	生涯学習部 文化財課職員
6	11月5日(水) 午後2時~4時	笑い健康法 ~笑いでガンを克服する!~	笑い療法士・健康生きがいアドバイザー 恩田邦彦さん
7	11月12日(水) 午後2時~4時	アロマセラピーで冬支度 ~冷えと肌荒れをやわらげましょう~	アロマセラピー講師 堀岡幸恵さん
8	11月21日(金) 午後2時~4時30分	【人権教養講座】 裁判員制度にみる人権 ~安心して参加するために~	さいたま地方裁判所
		閉講式 修了証書授与	大学長 朝霞市教育委員会 教育長 蓮見茂

教養文学コース

回	日時	内容	講師
1	10月1日(水) 午後1時30分~4時	開校式	大学長 朝霞市教育委員会 教育長 蓮見茂
		オリエンテーション 【講演会】江戸しぐさ ~江戸っ子に学ぶ、美しい生き方~	中央公民館職員 江戸染校主宰 辻川牧子さん
2	10月10日(金) 午後2時~4時	井伏鱒二の文学と生涯	学習院名誉教授 小坂部元秀さん
3	10月16日(木) 午後2時~4時	新しい宇宙のすがた ~天体や宇宙のニュースを理解するために~	社会教育指導員(元中学校長) 小暮真一郎さん
4	10月24日(金) 午後2時~4時	身近なオモシロ数学 ~電卓片手に~	彩講会講師(元高等学校長) 須永昇さん
5	10月29日(水) 午後2時~4時	朝霞の歴史を学ぶ ~重要文化財旧高橋家住宅見学~	生涯学習部 文化財課職員
6	11月7日(金) 午後2時~4時	大河ドラマ「篤姫」	歴史・文芸評論家 高橋千劔破さん
7	11月19日(水) 午後2時~4時	雅楽 ~伝統芸能を観て、聴いて、学んで、堪能する~	日本雅楽会副理事長 鈴木治夫さん 演奏：日本雅楽会
8	11月21日(金) 午後2時~4時30分	【人権教養講座】 裁判員制度にみる人権 ~安心して参加するために~	さいたま地方裁判所
		閉講式 修了証書授与	大学長 朝霞市教育委員会 教育長 蓮見茂

会場：朝霞市中央公民館・コミュニティセンター
主催：朝霞市中央公民館

第5回の共通講座は、根岸台市民センターで行います(旧高橋家住宅見学のため)

北朝霞
公民館

スタイルヨガ&ピラティス

子育てに追われる毎日に、ヨガ・ピラティスを取り入れてみませんか？体の緊張をときほぐし、筋肉のバランスを整え心身ともに健康で美しくなりましょう。

日時：9月22日(月)、27日(土) 午前10時~11時30分 全2回

対象：小学生以下のお子さんを持つお母さん

定員：20人（申込多数の場合は市民優先のうえ抽せん）

講師：吉田小家さん

持ち物：タオル、飲み物

保育：1歳以上の未就学児（定員7人）*要予約

おやつ代1回100円かかります。

申込方法：9月9日(水)午後5時まで、電話または北朝霞公民館窓口で受け付けます。

その他：運動のできる服装でお越しください。

南朝霞
公民館

布ぞうりでリサイクル

My.ぞうりを作ってみませんか？

日時：9月24日(水) 午前10時~午後4時30分

対象：市民

定員：14人（申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽せん）

講師：リサイクルプラザ企画運営委員の皆さん

持ち物：木綿布(ゆかた・スカート・シャツ)等洗濯済のもの・タオル・飲み物・お弁当

保育：1歳以上の未就学児（定員6人）*要予約
おやつ代1回100円かかります。

申込方法：9月12日(金)午後3時まで、電話または南朝霞公民館窓口で受け付けます。

スポーツ・レクリエーション

スポーツ課 内線2462
 ☎048-463-2403(直通)
 〒351-8501 本町1-1-1
 総合体育館
 ☎048-465-9811
 FAX048-464-2429
 〒351-0016 青葉台1-8-1

**1 高旗山(96丸)で
360度の展望を楽しみ
ませんか?**

山頂からは、北方に連なる安
 達太良等の奥羽山系の山々や磐
 梯山、猪苗代湖も見えます。南
 方には、安積平野と阿武隈の
 山々が見渡せ紅葉も楽しめます。
 主催/朝霞市レクリエーション
 協会

後援/朝霞市教育委員会・朝霞
 市体育協会
 日時/10月25日(土)~26日(日)
 1泊2日 午前6時集合
 集合場所/朝霞市役所
 行程/1日目 朝霞市役所 郡
 山・C 源田温泉 林道基点バ
 ス(下車) 山頂(昼食) 登山
 口 源田温泉(バス乗車) 朝
 霞市立猪苗代湖自然の家(宿泊)
 2日目 自然の家 慧日寺金堂
 ・資料館 漆器工房(鈴木武)会津
 若松(工場見学・お椀絵付教
 室 喜多方市(昼食) 大和川
 酒造酒蔵見学 会津若松・C
 朝霞市役所午後6時予定)

ようこそ!
あさかの生涯学習へ

**2 第53回市民総合体育大会
バドミントン大会**

対象/市内在住の方
 定員/40人(先着順)
 参加費/1万6000円(バス
 代・宿泊費・保険料等)
 持ち物/弁当(1日目の昼食)等
 申込先/参加費を添えてスポー
 ツ課へ。申込書・募集要項は
 スポーツ課にあります。
 締切日/9月25日(木)
 その他/1日目雨天の場合は予
 定を変更。詳細は参加者に後
 日通知。
 問い合わせ/鈴木 ☎048
 473 2537 杉田 ☎
 048 464 6623

主管/朝霞市バドミントン連盟
 日時/9月23日(火) 午前9時受
 け付け 午前9時30分開会
 会場/総合体育館
 対象/中学生の部:市内在住・
 在学 一般の部:市内在住・
 在勤・在学・在クラブ
 種目/男子ダブルス・女子ダブ
 ルス・中学生男子・中学生女
 子・一般男子・一般女子
 参加費/中学生 1ペア600円
 一般 1ペア1000円(当
 日納入)
 締切日/9月4日(木)
 申込先/申込用紙・要項は総合
 体育館にあります。
 問い合わせ/山守 ☎048
 466 2153

**3 第53回市民総合体育大会
第23回シングルステニス大会**

主催/朝霞市テニス協会
 日時・種目/9月28日(日):男子
 Bクラス 10月5日(日):男子
 Aクラス 19日(日):男子
 ・女子 A Bクラス 予備日
 10月26日(日)・11月2日(日)(全
 日程に対応する)
 会場/青葉台公園テニスコート
 対象/市内在住・在勤・在学の方
 参加費/協会員 1500円
 一般 2000円
 申込先/総合体育館にある申込
 用紙に記入し窓口へ。参加費
 は締切日までに振り込み。
 締切日/9月14日(日)
 問い合わせ/蕪木 ☎090
 2404 7195

**4 第53回市民総合体育大会
バスケットボール大会**

主管/朝霞市バスケットボール
 連盟
 日時/11月2日(日)・9日(日)・16
 日(日)
 会場/総合体育館
 対象/18歳以上の市内在住・
 在勤・在学の方で編成された
 チーム(高校生は不可) 中
 学生チーム(学校単位で参加)
 審判講習会に参加できること
 【代表者会議】9月27日(土) 午
 後6時~ 総合体育館会議室
 【審判講習会】10月5日(日) 午

後1時~4時 総合体育館
 参加費/1チーム 3000円
 連盟加盟チーム 2000円
 中学生チーム 300円
 申込期間/9月2日(火)~17日(水)
 申込先/総合体育館にある申込
 用紙に記入し窓口へ。
 問い合わせ/朝霞市バスケット
 ボール連盟事務局 下田 ☎
 048 467 5054

総合体育館 秋のスポーツ教室のご案内(9月~)

対 象 18歳以上の方(医師から運動を禁止されている方は申し込み
 できません)
 申 込 方 法 往復はがきに教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号
 を明記のうえ、8月28日(木)【必着】までにお申し込みくださ
 さい(申込多数の場合は抽せん。参加の可否は8月31日(日)ま
 でに申し込み者全員に通知します。)
 申 込 先 〒351 0016 朝霞市青葉台1 8 1 総合体育館
 問 い 合 わ せ 総合体育館 ☎048 465 9811 FAX048 464 2429
 ☐asaka-taikukan@jupiter.ocn.ne.jp

**5 総合体育館からの
お知らせ**

教室名	日時・会場	定員・参加費	内 容
キックボクシング エクササイズ	9月11日~10月16日(全6回 毎週 木曜日)午後7時30分~8時30分 会場/総合体育館	20人 1,500円	パンチとキックの動作を音楽に合わせて行い、上半身、ウ エスト、下半身をバランスよく効果的にシェイプアップして いきます。ストレスを解消しましょう。
ソフトエアロビクス 教室	9月19日~10月24日(全6回 毎週 金曜日)午前10時30分~11時30分 会場/総合体育館	20人 1,500円	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。心肺機能や持久力 の向上、脂肪燃焼の効果が期待できます。
ヨガ教室	9月18日~10月23日(全6回 毎週 木曜日)午前10時30分~11時30分 会場/武道館 柔道場	25人 1,500円	ヨガの基本的なポーズや動き、呼吸法を用いて、心身のバ ランスを整え、リラックスさせると共に、筋力や柔軟性、集 中力を高めます。
ピラティス教室	9月17日~10月22日(全6回 毎週 水曜日)午前10時30分~11時30分 会場/武道館 柔道場	25人 1,500円	「身体の芯(コア)の筋肉」を鍛えることで、身体の歪みを 改善し、バランスの取れた美しい身体を作ります。便秘や血 行促進にも効果があります。



日時
10月12日(日)
午前8時開会

当日開催の有無は市ホームページで確認できます。

予備日：10月13日
(月・体育の日)

会場
中央公園
陸上競技場

主催
朝霞市
朝霞市教育委員会
朝霞市体育協会



みなさん、ぜひ参加してね!



問い合わせ / スポーツ課

第53回 朝霞市民体育祭

- 【参加方法】** 地区対抗：各町内会・自治会にお申し込みください。
自由：直接会場へお越しください。
- 【競技区分】** 地区対抗：地区の代表選手による競技です。
自由：参加対象であれば、どなたでも参加できる競技です。
- 【注意】** 市民体育祭ではスパイクシューズは使用できません。普通の運動靴でお願いします。地区対抗種目に出場される方は、地区名の入ったゼッケンまたはそれに代わるものを身につけてください。

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	
4 ボール送りリレー	地区対抗	中学生以上/男女	9:20
5 綱引き	地区対抗	年齢制限なし/男女	9:50
6 中学校対抗リレー	エキジビション	中学1～3年生/男女	10:20
7 三世代玉入れ	地区対抗	未就学児または小学生・母親・60歳以上	10:30
8 ピンポン玉はさみ走	自由	小学生以上	11:10
9 ムカデリレー	地区対抗	中学生以上/男女	11:20
10 団体紹介/市民体育賞表彰			11:50
アトラクション		体協加盟団体	12:40
11 パン食い競走	自由	小学生以上	13:00
12 みんなでかけっこ	自由	未就学児 (一人で走れる子)	13:30
13 チームジャンピング	地区対抗	性別・年齢制限なし	13:50
14 障害物競走	自由	小学生以上	14:20
15 関所破りリレー	地区対抗	小学生以上/男女	14:50
16 小学生男女混合リレー	地区対抗	小学生/男女	15:10
17 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)	15:30
18 閉会式		参加者全員	16:00



☆朝霞市民体育賞☆

市では各種大会で優秀な成績を収めた方を対象に、毎年市民体育祭において表彰を行います。

【表彰基準】
平成19年10月～平成20年9月に開催された大会において次の成績を収めた方。
① 都道府県大会優勝
② 関東大会(東日本大会を含む) 第3位以上
③ 全国大会第6位以上
右記に該当する方は、スポーツ課までご連絡ください。

なお、朝霞市体育協会、市内公立学校に所属する該当者は、所属団体から推薦があります。問い合わせ / スポーツ課

6 第8回朝霞レディースオープン卓球大会

主催/あさか友交リーグ実行委員会
後援/朝霞市卓球協会
日時/9月24日(水) 午前8時45分
受け付け 午前9時30分開会
会場/総合体育館
参加費/1チーム 1600円
締切日/9月10日(水)
申込先・問い合わせ/斉藤 048-463-0948

7 第9回ソフトバレーボール大会

主催/朝霞市バレーボール連盟
日時/10月19日(日) 午前9時開会
会場/総合体育館
対象/18歳以上の方で編成されたチーム(高校生不可)
種別/A:競技の部・男女混合の部
・女性の部 B:ふれあいの部
【代表者会議】 10月8日(水) 午後7時 総合体育館会議室
参加費/1チーム 2000円
申込方法/総合体育館にある申込用紙に記入し窓口へ(フアック
ス可)。
締切日/9月30日(火)
問い合わせ/稲葉 048-463-0484

8 体育館個人開放中止日

9月16日(火) 23日(火)

9 陸上競技場個人開放中止日

8月23日(土) 9月16日(火)

あさかの生涯学習へ

博物館へ行こう！

朝霞市博物館	〒351-0007 岡2・7・22	☎048-469-2285
文化財課文化財保護係	同上	☎048-463-2927
埋蔵文化財センター	〒351-0033 大字浜崎231-2	☎048-486-2244

夏のテーマ展示

黒目川・新河岸川の生き物 好評開催中！ 8/31日まで!!

今回は本展示の人気コーナーを紹介します。
展示期間は今月いっぱいです。ぜひ見て・聞いてください！

< 黒目川・新河岸川の魚 >

黒目川と新河岸川にはどんな魚がすんでいるのでしょうか？意外に多くの魚がいることに驚くのでは？水槽で泳ぐ魚をぜひ間近で観察してみましょう！

< 黒目川・新河岸川の鳥の声 >

ここでは、皆さんに癒しを運ぶ鳥の声を集めています。展示台の音声コードを機器で読み取って鳥のさえずりを聞いてみましょう！



エントランスでは、
博物館生まれの
カブトムシが
お出迎えしています



黒目川や新河岸川にいる魚たち。まるで水族館



音声コードを読み取って鳥の声を聞いてみよう！

ようこそ！
あさかの生涯学習へ

ギャラリー展示 作品制作ワークショップ みんなあーちすと - MY ONLY DOOR - 好評開催中！ 8/31日まで!!

ドアを開けたらどんな世界が広がるかな...？
自由に表現してみよう！
画用紙・絵の具をはじめ、色々な画材を使えるよ。汚れてもよい服装で来てね。
みんなの作品は、9月に博物館ギャラリーで展示します。
今年の夏は、きみも「あーちすと」！

時間：午前9時30分～正午、午後1時～4時30分
(正午～1時は昼休みです)
会場：博物館 体験学習室
対象：どなたでも(おおむね4才くらいからできます)
申込方法：当日直接会場へ(時間内入退場自由)

絵画技法体験

週替わりで絵画技法が体験できます。作品に活かしてみよう！
▶ 8/12～8/17 モザイク ▶ 8/20～8/23 吹き絵
▶ 8/26～8/31 とびだすしかけ

絵画技法体験デモンストレーション

午前10時～、午後1時30分～、午後3時～
埼玉県立新座総合技術高等学校デザイン専攻科の学生さんが、絵画技法のやり方を実演してくれます！参考にしてみよう！（各回約10分間）

「みんなあーちすと」展示のご案内

9/6(土)～9/15(月) 夏休みワークショップ参加者作品展示
9/17(水)～9/28(日) 市内保育園・幼稚園児作品展示
時間：午前9時～午後5時 会場：博物館ギャラリー

博物館
体験教室

昔のおもちゃで遊ぼう！

ベーゴマ・こま・メンコ・おはじき・けんだま・おてだま...。
おじいちゃん・おばあちゃんも昔楽しんだおもちゃに、みんなも挑戦してみよう！朝霞郷土かるたもあるよ！

日時：9月6日(土)、7日(日)、14日(日)、15日(月)、20日(土)、
21日(日)、23日(火)、27日(土)、28日(日)
午前9時30分～午後4時30分
*時間内入退場自由

会場：博物館 講座室
対象：どなたでも(主に小学生とその保護者)
申込方法：事前申込不要。当日直接会場へ

博物館・埋蔵文化財センターおやすみカレンダー

休館日 毎週月曜日・毎月第4金曜日(祝日にあたる時は開館) 祝日の翌日(土日にあたる時は開館) 12月27日～1月4日
第4金曜日は、文化財保護係の窓口は受け付けします。

開館時間 午前9時～午後5時

埋蔵文化財センターの休所日・開所時間は博物館に準じます(臨時の開館・休館は除く)

8月

22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						

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				