



情報BOX



information

募集

登録手話通訳者

応募資格/手話通訳士および
埼玉県登録手話通訳者また
は同等の技術を有する方

活動報酬/手話通訳者等派遣
事業実施要綱により支給

試験日/12月13日(日)

受付期間/11月5日(木)~12月
4日(金) 午前9時~午後5
時(土・日曜日、祝日を除く)

受験案内申込書配布・受付・
問い合わせ/朝霞市社会福祉
協議会(総合福祉センター
内) ☎048-486-
2485

※受験案内等は市または朝霞
市社会福祉協議会ホームペー
ジからもダウンロードできま
す。

税務署アルバイト

勤務期間/①平成22年2月中
旬~3月末 ②平成22年3
月上旬~4月末

勤務時間/午前9時~午後5
時(業務内容による)

勤務時間/午前9時~午後5
時(業務内容による)

勤務場所/朝霞税務署
勤務内容・時給/確定申告会
場での業務(窓口案内、パ
ソコン入力補助等)、その
他の業務(書類整理等) :
860円

募集人員/①80人程度 ②若
干名

申込方法/朝霞税務署総務課
(〒351-8601 朝霞市本町1
-1-46)に履歴書(写真
貼付)を郵送または持参し
てください。履歴書は返却
しません。

申込締切/11月27日(金)(必着)
選考方法/書類選考後、面接
により採用者を決定します。

※面接予定者には、12月8日
(火)までに連絡します。

問い合わせ/朝霞税務署 ☎
048-467-2211
(音声案内が流れますので、
選択番号2をお選びくださ
い)



サイレンを鳴らします

朝霞支部消防連合点検が埼

玉県新座防災基地で実施され
るため、11月16日(月)午前6時
30分にサイレンを鳴らします。
火災等とまちがえないように
ご注意ください。

問い合わせ/危機管理課 内
線2372 ☎048-4
63-1788 (直通)

女性の人權 ホットライン

11月15日(日)~21日(土)は全国
一斉「女性の人權ホットラ
イン」強化週間です

さいたま地方法務局と埼玉
県人權擁護委員連合会は、ド
メスティック・バイオレンス
などの女性の人權問題につい
て、女性が安心して気軽に相
談できるように専用相談電話

「女性の人權ホットライン」
を次のとおり設置しています。
ぜひ、ご利用ください。

相談日時/11月15日(日)~21日
(土) 午前8時30分~午後7時

※11月15日(日)および21日(土)は、
午前10時~午後5時

電話番号/0570-070
-810(全国共通)

※相談は無料、秘密は守ら

れます。
問い合わせ/さいたま地方法
務局 ☎048-863-
9589

女性に対する暴力を なくそう!

11月12日(木)~25日(水)は
「女性に対する暴力を
なくす運動三実施期間です」

暴力は、その対象の性別や
加害者、被害者の間柄を問わ
ず、決して許されるものでは
ありません。特に、配偶者等
からの暴力、性犯罪、売買春・
人身取引、セクシュアル・ハ
ラスメント、ストーカー行為
等女性に対する暴力は、女性
の人權を著しく侵害するもの
です。女性に対する暴力を根
絶し、男女が平等な社会の実
現に向け、日ごろの生活を見
直すとともに、積極的に取り
組んでいきましょう。

問い合わせ/人權庶務課 内
線2255 ☎048-4
63-2697 (直通)

わが家で悩まないと...

私達の日常にはまたまだい

じめや差別、家庭内における
暴力などの「人權侵害」があ
ります。
「私が我慢すれば...」「ち
いさなこと」などとあきらめ
てはいませんか。このような
悩み事の窓口として、人權相
談を行っております。相談は
無料で、秘密は守られます。
お悩みの方はお気軽にご相談
ください。

人權相談

日時/毎月第1月曜日 午後
1時~4時

会場/市役所1階市民相談室
相談者/人權擁護委員

問い合わせ/人權庶務課 内
線2362 ☎048-4
63-1738 (直通)

人權擁護委員とは...

人權擁護委員は人權擁護委
員法に基づき、法務大臣が委
嘱した方々で朝霞市には次の
5人の人權擁護委員がいます。

栗山昇さん、細田優さん、
佐藤秀弘さん、要害映子さ
ん、久瀬逸子さん(委嘱順)



「扶養親族等申告書」を提出しましょう！

老齢の年金は各種控除を行えます。

各種控除を受けるためには、毎年10月下旬に社会保険業務センターから、老齢の年金受給者で年金額が18万円（65歳未満の場合は108万円）以上の人にお送りしている、「扶養親族等申告書」の提出が必要になります。

※年齢は平成21年12月31日現在の年齢。また、65歳以上の退職共済年金受給者で老齢基礎年金を受給している場合は、退職共済年金の年金額が80万円以上の人。

配偶者や扶養親族がいない人でも、この申告書を提出しないと、公的年金等控除や基礎控除が受けられず、税金を多く徴収されてしまいます。期限までに必ず提出してください。

なお、申告書の未提出や提出した申告書に年の途中で変更があったときには、確定申告により税額を精算してください。また、年金のほかに給与収入等があり、諸控除を受けて源泉徴収されているときは、

二重に控除は受けられません。※次の方は課税の対象外です。「扶養親族等申告書」は送られません。

・障害年金、遺族年金のみを受けている方

・老齢年金の支給額が年額18万円（65歳未満108万円）未満の方

問い合わせ／川越社会保険事務所
☎049-242-2764

社会保険料控除に証明書が必要です！

平成21年1月～12月までの間に納めた国民年金保険料は、全額社会保険料控除の対象となりますので、年末調整や確定申告の際は忘れずに申告しましょう。さかのぼって納めた分、家族のために納めた分等も対象となります。

申告には、領収書または「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付が必要です。このため、国民年金保険料を9月30日（水）までに納めた方は、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が社会保険業務センターから毎年11月上旬に送付されます。また、10月1日（水）～12月31

日（木）の間に、今年初めて納付された方は、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。問い合わせ／控除証明書専用ダイヤル（11月2日（月）～平成22年3月13日（土））☎0570-070-117

IP電話等 ☎03-6700-1130

11月の納付

国民健康保険税（第5期）
介護保険料（第5期）
後期高齢者医療保険料（第5期）

*納期限は11月30日です。

○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。

源泉徴収義務者を対象に、平成21年分給与所得の年末調整説明会を開催します

日時／11月20日（金）

①午前10時～正午
②午後2時～4時

対象地域

①岡・上内間木・北原・幸町・栄町・下内間木・泉水・台田島・仲町・西原・西弁財・根岸・根岸台・浜崎
②青葉台・朝志ヶ丘・東弁財・膝折・膝折町・本町・溝沼

三原・宮戸
会場／朝霞税務署

※車での来場はご遠慮ください。

問い合わせ／朝霞税務署 ☎048-467-2894

税務署からのお知らせ

現在、ご利用いただいております、タックスアンサーのうち「電話音声・ファクシミリ」サービスは、11月30日（月）で終了させていただきます。税に関する一般的なご相談は、税務署にお問い合わせください。

※インターネット（携帯電話サイトを含む）のタックスアンサーは引き続きご利用いただけます。国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp/>
問い合わせ／朝霞税務署 ☎048-467-2211
（音声案内が流れますので、選択番号1をお選びください。）

県民手帳を販売しています

平成22年版埼玉県民手帳を販売しています。この手帳には、各種統計、生活情報などの便利な情報が掲載されています。

ます。
手帳の規格／大きさ（14センチ×8.5センチ）色（黒とグレイッシュブルーの2種類）金額500円

販売期間／平成22年1月8日（金）まで

購入方法

①市役所3階市政情報課
②県民手帳取扱書店（市内は一進堂・鈴木屋書店）
③埼玉県統計相談室（☎048-830-2330）で、郵送もできます（送料は有料）。

問い合わせ／市政情報課 内線2316 ☎048-463-3163（直通）

埼玉県都市競艇組合からのお知らせ

競艇開催日／11月6日（金）～11月11日（水）
11月20日（金）～11月23日（月・祝）

会場／戸田競艇場

※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。

問い合わせ／埼玉県都市競艇組合
☎048-823-8711
<http://www.toda-kyotei.jp/>

市への寄付 ありがとうございました

紙上より厚くお礼申し上げます。

▼赤塩康幸様から 1万2千円

▼片山商事株式会社 従業員一同様から 7千990円

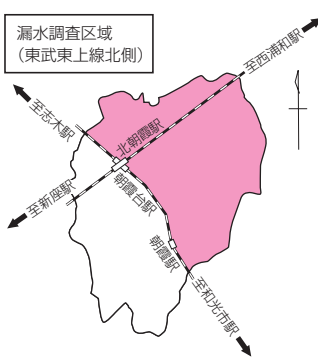
水道管の漏水調査にご協力を

11月から2月までの間、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。

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／左図のとおり



問い合わせ／水道施設課
048-462-3366

水質検査結果をお知らせします

水道部では、安全かつ清浄な水の供給を確保するため、水道法に基づき定期的に水質検査を実施しています。

平成21年8月の水質検査結果はすべて基準値に適合しています。

検査結果／別表のとおり
問い合わせ／水道施設課
048-462-3366

別表 平成21年8月 泉水浄水場系

分類	番号	項目	基準値 (mg/ℓ)	水質検査結果 (mg/ℓ)
健康に関連する項目	基01	一般細菌	100個/mℓ以下	0
	基02	大腸菌	検出されないこと	不検出
	基03	カドミウムおよびその化合物	0.01 以下	0.001 未満
	基04	水銀およびその化合物	0.0005以下	0.00005未満
	基05	セレンおよびその化合物	0.01 以下	0.001 未満
	基06	鉛およびその化合物	0.01 以下	0.001 未満
	基07	ヒ素およびその化合物	0.01 以下	0.001 未満
	基08	六価クロム化合物	0.05 以下	0.005 未満
	基09	シアン化物イオンおよび塩化シアン	0.01 以下	0.001 未満
	基10	硝酸態窒素および亜硝酸態窒素	10 以下	2.1
	基11	フッ素およびその化合物	0.8 以下	0.08 未満
	基12	ホウ素およびその化合物	1.0 以下	0.02
	基13	四塩化炭素	0.002 以下	0.0002 未満
	基14	1,4-ジオキサン	0.05 以下	0.005 未満
	基15	シス-1,2-ジクロロエチレン	0.04 以下	0.001 未満
	基16	ジクロロメタン	0.02 以下	0.001 未満
	基17	テトラクロロエチレン	0.01 以下	0.001 未満
	基18	トリクロロエチレン	0.03 以下	0.001 未満
	基19	ベンゼン	0.01 以下	0.001 未満
	基20	塩素酸	0.6 以下	0.06 未満
	基21	クロロ酢酸	0.02 以下	0.002 未満
	基22	クロロホルム	0.06 以下	0.016
	基23	ジクロロ酢酸	0.04 以下	0.01
	基24	ジブromクロロメタン	0.1 以下	0.003
	基25	臭素酸	0.01 以下	0.001 未満
	基26	総トリハロメタン	0.1 以下	0.027 未満
	基27	トリクロロ酢酸	0.2 以下	0.01 未満
	基28	ブromジクロロメタン	0.03 以下	0.008
	基29	ブromホルム	0.09 以下	0.001 未満
	基30	ホルムアルデヒド	0.08 以下	0.006

基準項目（60項目）は法令で達成しなければならないと定められている項目です。健康に関連する項目（30項目）と水道管が有すべき性状に関連する項目（20項目）の2つに分かれています。

分類	番号	項目	基準値 (mg/ℓ)	水質検査結果 (mg/ℓ)
性状に関連する項目	基31	亜鉛およびその化合物	1.0 以下	0.005 未満
	基32	アルミニウムおよびその化合物	0.2 以下	0.02 未満
	基33	鉄およびその化合物	0.3 以下	0.03 未満
	基34	銅およびその化合物	1.0 以下	0.01 未満
	基35	ナトリウムおよびその化合物	200以下	9.4
	基36	マンガンおよびその化合物	0.05 以下	0.005 未満
	基37	塩化物イオン	200 以下	11.7
	基38	カルシウム、マグネシウム（硬度）	300 以下	65
	基39	蒸発残留物	500 以下	142
	基40	陰イオン界面活性剤	0.2 以下	0.02 未満
	基41	ジェオスミン	0.0001以下	0.00003
	基42	2-メチルイソボルネオール	0.0001以下	0.00002
	基43	非イオン界面活性剤	0.02 以下	0.005 未満
	基44	フェノール類	0.005 以下	0.0005 未満
	基45	有機物（全有機炭素（TOC）の量）	3 以下	0.9
	基46	pH値	5.8以上8.6以下	7.4
	基47	味	異常でないこと	異常なし
	基48	臭気	異常でないこと	異常なし
	基49	色度	5 以下	1 未満
	基50	濁度	2 以下	0.1 未満

自動車の運転は エコドライブで！

11月は、「エコドライブ推進月間」です。埼玉県では、地球温暖化防止と大気環境改善のため環境にやさしい自動車の運転方法であるエコドライブの普及を推進しています。エコドライブは二酸化炭素の削減、燃料費節約、交通安全に大変効果があります。

皆さん自動車を運転の際はぜひエコドライブを心がけてください。

- ① ふんわりアクセル
アクセルをゆっくり踏んで、なめらか加速。
- ② 加減速の少ない運転
車間距離に余裕をもち、前方に注意して、安全な定速走行。ブレーキを踏まずにすめば、燃料の無駄がありません。
- ③ 早めのアクセルオフ
前方の信号が赤なら、アクセルを踏まずエンジンブレーキを使用。「燃料カット」機能が働き、燃料の節約に。
- ④ エアコンの使用は控えめに
設定温度により、燃費は大きく違います。また、春や秋にもエアコンを使ってい

ませんか？
⑤ アイドリングストップ
待ち合わせや荷物の積み降ろし時など長く停めるときには、エンジンを切りましょう。

⑥ 暖気運転は適切に
現在のエンジンは暖機運転は不要です。走行しながらウォーミングアップ。

⑦ 道路交通情報の活用
出かける前に道路交通情報やルートをチェック。スムーズな運行をしましょう。

⑧ タイヤの空気圧をこまめにチェック
タイヤの空気圧を適正に。0.5kg/平方センチの低下で3割燃費が悪くなります。

⑨ 不要な荷物は積まずに走行
不要な荷物は降ろしましょう。100kgで、3割燃費が悪くなります。

⑩ 駐車場所に注意
路上駐車で渋滞を引き起こすと、ほかの車の燃費が悪くなります。

地球温暖化防止と大気環境改善のためエコドライブに心がけましょう。

問い合わせ／埼玉県環境部青空再生課
0-3063
048-183

生ごみ処理機器に補助金を交付しています

市では、生ごみの減量化、堆肥化を図るため、生ごみ処理機器を購入する市内在住の世帯（事業所は除く）に対し、購入費の一部を補助しています。

【電動式生ごみ処理機】

数量／1世帯につき1機
対象機械／市販されているもので、電力を利用することにより、脱水・分解を行い、生ごみを減量化、堆肥化する機械

補助金額／本体購入価格（消費税は除く）の2分の1（ただし、上限は2万円とし、10000円未満は切り捨て）

申請の手順

- ①販売店で「電動式生ごみ処理機」を購入します。
- ②次のものを市に提出してください。
 - ・補助金交付申請書（市ホームページからダウンロードまたは市役所1階に用意）
 - ・保証書の写し
 - ・領収書の原本
- ③申請後、申請者の指定口座に補助金を振り込みます。

コンポスト、EMボカシ容器

数量／1世帯につき2個まで
対象容器／市販されているもので、微生物や細菌の働きを利用して脱水、発酵することにより減量化、堆肥化することを目的として作られた容器

補助金額／本体購入価格（消費税は除く）の2分の1（ただし、上限は3000円とし、100円未満は切り捨て）

申請の手順

- ①販売店で「生ごみ処理容器」を購入します。
 - ②次のものを市に提出してください。
 - ・補助金交付申請書（市ホームページからダウンロードまたは市役所1階に用意）
 - ・領収書の原本
 - ③申請後、申請者の指定口座に補助金を振り込みます。
- 受付場所**／クリーンセンター（〒351-0033 朝霞市大字浜崎390-45）（郵送可）
- 問い合わせ**／資源リサイクル課（クリーンセンター内）
☎048-456-1159

勤労者住宅資金貸付制度

勤労者が市内に居住するた

めの住宅の新築・建物購入・増改築・宅地購入（100平方メートル以上の資金を、中央労働金庫を通じて融資あっせんしています）。

対象者

- ①市内に居住しているか、または居住予定の方
- ②同一事業所に2年以上引き続き勤務している方
- ③年齢が20歳以上55歳以下の方
- ④申込者名義で所有権登記ができる方
- ⑤市民税を完納している方

融資限度額／1000万円（有担保）、500万円（無担保）

融資利率／1.865割（有担保）、2.715割（無担保）

※変動金利

※別途保証料が必要です。

返済期間／30年以内

申し込み・問い合わせ／産業振興課 内線2243 ☎

048-463-1903（直通）

犬や猫のふんでみんなが迷惑しています。飼い主が責任をもって処分しましょう

平成21年秋季全国火災予防運動

問い合わせ／朝霞消防署消防課 ☎048-463-1190

防火標語

『消えるまで ゆっくり火の元 にらめっ子』

11月9日(月)～15日(日)まで秋季全国火災予防運動が実施されます。空気が乾燥し、火災の発生しやすい季節を迎えますので、火の取り扱いには十分注意し、火災から大切な生命や財産を守りましょう。

『住宅防火 いのちを守る 7つのポイント』

〈3つの習慣〉

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

〈4つの対策〉

- 逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、**防炎品**を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、**住宅用消火器等**を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、**隣近所の協力体制**をつくる。



『放火防止対策』

放火は不特定多数の人の生命、身体および財産に危険をもたらす極めて悪質な犯罪です。放火されない、放火させない、放火されても被害を大きくさせないためにも次のことを守りましょう。

- ・建物の周囲に燃えやすい物を置かない。
- ・物置や車庫などを使用しないときは施錠する。
- ・ゴミ出しは、指定された日時を守る。
- ・郵便受けや新聞受けに配達物をためない。
- ・車やバイクなどのボディーカバーは防炎製品を使用する。

『古くなった消火器について』

古くなり老朽化した消火器の破裂によって重大な事故が発生しております。

古くなった消火器は噴射や分解をすると大変危険ですので、普通のゴミに出したり、放置したりしないで、そのままの状態で購入先や専門業者に廃棄処分の依頼をしてください。

一般家庭（専用住宅）には消火器の設置義務はありませんが、安心、安全のために住宅用消火器などの設置をおすすめします。

NO！不適正な訪問販売に注意！！消防署では、消火器の販売はしていません。



催し・講座

費用の記載がないものは原則として無料です

消費者教室

申し込み・問い合わせ/地域づくり支援課 内線2254

☎048-463-2648(直通) ☎048-463-2294 ✉tiiki_sien@city.asaka.saitama.jp

暮らしに身近な内容を半日で2つ学べます。ぜひご参加ください。

日時/11月26日(木) 午前10時～午後0時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター

申込方法/11月9日(月)から電話、ファックス、メールまたは地域づくり支援課窓口で受け付けます。

※ファックスまたはメールの場合は、件名を「消費者教室」とし、本文に氏名、電話番号を記入してお送りください。

テ - マ	講 師	内 容
①「お米の知識」 ～まず、お米を知ろう!～	荒田農産物流通システム研究所 代表 <small>あらた えいいち</small> 荒田 盈一さん	日本の主食と言えば、やはり「おこめ」ではないでしょうか。その「おこめ」について、改めて学びませんか。 「おこめ」についての制度的な生産・流通などのお話を伺います。
②セカンドライフを安心して 過ごすために ～公的年金を知り、 自分の年金を作る～	社会保険労務士・ ファイナンシャルプランナー <small>おおた ひろのぶ</small> 太田 宏伸さん	相次ぐ年金問題によって、不安をかかえている人は、多いのではないのでしょうか。 そこで、幅広い年金のお話の中からテーマを「公的年金を知る」「自分の年金を作る」に絞り、お話を伺います。

各講師が執筆したテキストを差し上げます。

情報
BOX



催し・
講座

エコネットあさか講座

会場・申し込み・問い合わせ/エコネットあさか(リサイクルプラザ)

☎048-486-0222

日 時	タイトル・内容	定員	持ってくる物など
11月18日(水) 午前10時～正午	「固形石けん作り」 “廃食油で手作り石けんを作ります”	10人	・開かず洗い乾かした500ml牛乳パック ・マスク ・エプロン ・ゴム手袋(軍手でも可)
11月20日(金) 午前10時～正午	「もったいない講座」 “残り布を使っておしゃれなアームバンドを作ります”	10人	・裁縫道具 (木綿糸・縫い針・布切りバサミ)
12月7日(月) 午前10時～午後3時	「布ぞうり作り」 “残り布を使って足にやさしい布ぞうりを作ります”	12人	・裂いた布30本 (1本の目安は5cm幅×1mぐらい) ・昼食の用意(お弁当)
11月28日(土) 午後1時30分～3時	公開講座「おもちゃの病院」 “おもちゃの診断・修理を引き受けます”	当日 会場へ	・壊れたおもちゃ(1人3点まで) ※必要部品代は実費をいただきます。
12月6日(日) 午前10時～午後3時	公開講座「小さな布のリフォーム」 “小さな布を使ってかわいいマスコットや袋物を作ります”	当日 会場へ	・なし(ご用意します)

対象/市内在住の18歳以上の方(公開講座を除く)「布ぞうり作り」は受講経験のない方が優先となります。

申込方法/11月10日(火)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)。「布ぞうり作り」は11月17日(火)まで申込受付。申込多数の場合は抽せんとし、当選者のみ電話にてご連絡いたします。

※公開講座の来場者が多い場合は、受付をお断りすることがあります。

無料税務相談会

問い合わせ/関東信越税理士会朝霞支部事務局

☎048-465-0025

日時/11月13日(金) 午前11時～午後4時30分

会場/にいざほっとぷらざ 対象/朝霞・志木・和光・新座市市民

新型インフルエンザ感染拡大防止のため、こまめな手洗い・うがい・咳(せき)エチケットを心がけましょう!



平和都市宣言20周年事業 「平和に関する作文・ポスター展」

問い合わせ／人権庶務課 内線2362
☎048-463-1738 (直通)

平成元年12月27日に「朝霞市平和都市宣言」を決議してから20周年を迎えた記念事業として、「平和に関する作文・ポスター展」を開催します。市内小学校高学年（5、6年生）および市内中学生に平和の尊さ、大切さ、平和への願い等に関する作文およびポスターを募集し、優秀作品を選びました。作品を見ながら、あらためて人権と平和を見つめなおしてみたいかたがでしょうか。

会場①／コミュニティセンター

日時／11月26日(木) 午後1時～5時15分
27日(金)、28日(土) 午前9時～午後5時15分
29日(日) 午前9時～午後4時

会場②／博物館

日時／12月3日(木)、4日(金)、5日(土)、6日(日)
午前9時～午後5時

犬の正しい飼い方教室

問い合わせ／朝霞保健所管内狂犬病予防協会
事務局（志木市役所環境推進課内）
☎048-473-1111 FAX048-474-7009
✉konkyou@city.shiki.lg.jp

狂犬病予防や犬のしつけ方など、犬を飼う時に知っておくべき基本的なことを習得できます。あなたの愛犬が地域で共生できるよう、ぜひこの機会に正しい知識を身に付けましょう。

対象／市内在住でこれから犬を飼う方や現在飼っていて犬の正しい飼い方を習得したい方

日時／12月12日(土) 午後1時～4時30分

会場／朝霞保健所

講師／藤井 聡さん（株オールドッグセンター専務取締役）

定員／40人（犬は参加できません）

主催／朝霞保健所管内狂犬病予防協会

申込期間／11月1日(日)～（先着順）

申込方法／代表者の住所・氏名・電話番号および参加人数を明記のうえ、電話（土・日曜日、祝日を除く）、ファックス、メールでお申し込みください。

※受付時間 午前8時30分～午後5時15分

いっしょにあそぼう保育園で

問い合わせ／子育て支援課 内線2644
☎048-463-2837 (直通)

お近くの保育園で、保育士といっしょに、いろいろな遊びをしましょう。お友だちも待っています。

日時／11月12日(木) 午前9時30分～11時（雨天決行）

会場／各市立保育園（北朝霞保育園分園は実施しません）

※泉水保育園、根岸台保育園では、家庭児童相談員による児童の性格やことばの遅れなどの相談を実施します。

※事前予約等は必要ありませんので、直接お近くの市立保育園へお出かけください。

第34回 朝霞市小・中学校 図画工作・美術展

問い合わせ／教育指導課 内線2432～5
☎048-463-2884 (直通)

市内小・中学生の図画工作・美術作品を展示します。

日時／11月14日(土)、15日(日) 午前9時～午後4時30分

会場／中央公民館・コミュニティセンター

介護予防講演会

健康と若さの秘訣『お口の働きを高めよう!』

申し込み・問い合わせ／長寿はつらつ課
内線2636～7
☎048-463-1952 (直通)

毎日、元気でいきいきと暮らしているとは思っていても、少しずつ口の機能は低下していきます。口の機能が弱まると、食べる楽しみがなくなるばかりでなく、肺炎・窒息の原因にもなります。口の働きをいつまでも維持して高める方法をこの機会に学びましょう。

市内2か所で同じ内容で開催します。ご都合のよい会場にお越しください。

日時・会場・定員／別表参照 対象／市民

講師／朝霞地区歯科医師会 こしば歯科医院院長

小柴 慶一さん

申込方法／電話または長寿はつらつ課窓口で受付（申込多数の場合は抽せん）

日 時	会 場	定員
11月25日(水) 午後1時30分～3時30分	はあとびあ (総合福祉センター)	50人
11月30日(月)	産業文化センター	





催し・講座

費用の記載がないものは原則として無料です

普通救命講習 I

問い合わせ/埼玉県南西部消防本部救急課
☎048-478-0899

埼玉県南西部消防本部は、「救命リレーはあなたから」をスローガンに市民の皆さんへ応急手当の普及を図るために、次のとおり講習会を実施いたします。

日時/11月28日(土) 午前9時～正午

会場/朝霞消防署

内容/救命に必要な応急手当等

※AED(自動体外式除細動器)講習を含む。

定員/40人(先着順) ※再講習の方の受講も可。

申込方法/11月16日(月)～20日(金) 午前8時30分～午後5時15分に朝霞消防署または浜崎分署へ直接お申し込みください。(電話受付不可)

栄養士で地域活動に関心がある方へ 講演「食事バランスガイドの活用方法について」

申し込み・問い合わせ/朝霞保健所
☎048-461-0468 FAX 048-460-2698

日時/11月16日(月) 午前10時30分～11時30分

会場/朝霞保健所

講師/女子栄養大学教授 ^{たけみ} 武見 ゆかりさん

対象/栄養士の資格のある方

定員/30人

申込期間/11月2日(月)～10日(火)

申込方法/氏名、昼間の連絡先を明記のうえ、電話またはファックスで

市民公開講座

「肝臓病の理解を深め 健やかな日常生活を送るために」

申し込み・問い合わせ/朝霞地区医師会
☎048-464-4666

日時/11月21日(土) 午後2時～4時30分

会場/ゆめばれす(市民会館)

内容/生活習慣病(脂肪肝)やC型肝炎に関する予防や治療について

講師/独立行政法人国立病院機構埼玉病院副院長

^{せきづか} 関塚 ^{えいいち} 永一先生

朝霞中央総合病院内科フォーエス

^{しまだ} 島田 ^{まさひこ} 昌彦先生

定員/市民80人

申込方法/電話または当日直接会場へ。

朝霞いきいきふれあいひろば ～あすに向かって～

問い合わせ/朝霞でいきいきネットワーク(介護予防)
代表 ^{なかがわ} 中川武夫 ☎048-472-6345

高齢になっても、住み慣れた朝霞で、心も体も健康に、いきいきと輝いた生活を送るため、介護予防を目的に活動しているグループが、その活動を展示・発表します。どなたでも参加できます。ぜひ、お越しください。

日時/11月24日(火) 午前10時～午後3時30分

会場/コミュニティセンター

内容/活動や手作り作品等の展示・ステージ発表、おしゃべりコーナーなど

申込方法/当日直接会場へ

保護者のための 「わが子」の自立支援セミナー

申し込み・問い合わせ/若者自立支援センター埼玉
☎048-255-8680

「うちの子、このままで平気かしら…」 「このまま放っておくわけにはいかないけれど、どうしたらいいのかしら…」 など、フリーターやニート、高校生のお子さんの進路で悩む保護者の方のセミナーを実施します。

日時/12月5日(土) 午後1時30分～4時30分

午後1時15分開場

会場/産業文化センター

定員/20人(先着順・受付開始11月5日(木)午後1時)

申込方法/電話で

主催/埼玉県・朝霞市

※できるだけ公共交通機関をご利用ください。

わくわく水中ウォーキングラリー

問い合わせ/わくわくどーむ(健康増進センター)
☎048-472-6000

仲間といっしょに楽しくウォーキングを続けてみませんか。

日時/11月1日(日)～12月30日(水) 午前9時～午後10時

会場/わくわくどーむ流水プール(1周約100m)

内容/山手線1周(34.5km)をスタンプラリー形式で水中ウォーキング。用意してある駅区間距離数のスタンプ用紙(枠一つが100m)に歩いた距離だけスタンプを押してください。

申込方法/2階プール受付で申し込み。

情報BOX



催し・講座



わくわくどーむがらのご案内

問い合わせ／わくわくどーむ (健康増進センター) ☎048-472-6000

《スポーツ教室 水泳教室 (12月)・スポーツ教室 (12月～1月) 開講のご案内》

募集概要はホームページにも掲載しています! http://www.wakuwakudome.jp

対象／市内に在住または在勤、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)。

往復はがき応募受付クラス

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・在学の方は在学先を記入のうえ、11月14日(土)【必着】までに、〒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」係へ。※申込多数の場合は抽せん。

※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。

結果／11月20日(金)までに返信はがきでお知らせします。

2次募集／11月15日(日)の時点で、定員に満たない教室がある場合は、2次募集を16日(月)から実施し、わくわくどーむ館内掲示板でお知らせいたします。2次募集の申込受付はわくわくどーむ窓口のみ (電話不可)。お子さんが対象の教室の申込手続きは、保護者が行なってください。なお、2次募集につきましては市外 (志木市、新座市、和光市など) 在住の方も申し込みいただけます。

受講料金等／各教室により異なりますので一覧表を参照ください。また、参加者全員にスポーツ傷害保険に加入 (保険料は下記の受講料金内に含む)。

お子さんが対象の水泳教室

Table with 2 columns of class schedules including No., 教室名, 時間, 日程, 定員, 料金.

No.1～3は3歳以上の未就学児対象。No.4～7は小学校1～6年生対象。No.8は、親子でいっしょに練習し、3～6歳児でおむつの取れているお子さん対象。

18歳以上の方が対象のスポーツ教室

Table with 2 columns of class schedules including No., 教室名, 時間, 日程, 定員, 料金.

No.9・10は、正しい姿勢、基本の動作、息継ぎ、長く泳げるようになる為の練習。No.11・12は、正しい姿勢から泳ぎの基本から練習。

新規開講クラス (18歳以上の方が対象のスポーツ教室)

Table with 1 row of class schedule including No.13 骨盤コントロール.

お子さんが対象のスポーツ教室

Table with 2 columns of class schedules including No.14 キッズスポーツクラブ and No.15 キンダースポーツクラブジュニア.

※No.14⇒12/29(火)見学可 (保護者参加可・動きやすい服装、室内履き持参)
※No.15・16⇒12/25(金)見学可 (発表会有。保護者参加可・動きやすい服装、室内履き持参)
No.14は小学校1～3年生対象。No.15は3歳児対象。No.16は4～6歳の未就学児対象。

館内応募受付クラス

応募方法／定員に空きがある場合は11月16日(月)より先着順で申込受付を行います。ご希望の方は11月16日(月)以降に空き状況を電話などで確認のうえ、窓口にてお申し込みください。

注意事項／継続対象クラスは前期 (10～11月開催) クラスに参加された方の申し込みが優先となりますので、往復ハガキでの応募受付は行いません。

継続対象クラス (18歳以上の方が対象のスポーツ教室)

Large table with 2 columns of class schedules including No.17 簡単パワーヨガ, No.18 ダンスエクササイズ, No.19 スタイルヨガ, No.20 キックボクササイズ, No.21 ラテンエアロスリムアップ, No.22 体質改善! ストレッチ&トレーニング, No.23 ボールバランス&ピラティス, No.24 脂肪燃焼エアロ&リラクソヨガ, No.25 イシュタスタイルアロマヨガ, No.26 太極拳, No.27 はじめてのハワイアン・フラ, No.28 ベリーダンス, No.29 ヨガピラティス, No.30 フラダイエット, No.31 ハツラツ! リフレッシュ体操A, No.32 ハツラツ! リフレッシュ体操B, No.33 ダンスエアロ, No.34 中国式いきいき健康体操(練功十八法), No.35 ダイナミックピラティス, No.36 アシュタンガヨガ, No.37 アクアピクス.

主催/Fun Space 株式会社 (指定管理者)