

ようこそ！あさかの生涯学習へ

「音」を楽しむためのコンサートですので、
「子どもが小さいから、静かに聞いて
いられないかな？」と
ご心配の方も大丈夫です。
お気軽にどうぞ。」



▶ 東洋大学管弦楽団
ファミリーコンサート
担当：山下さん



クラシック音楽やポピュラー音楽など、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！
「芸術の秋」の入り口に、親子で音楽を「体験」してみませんか？



日時／9月11日(土)
午後2時開演
午後1時30分開場
会場／朝霞第十小学校
費用／無料 **持ち物**／スリッパ
申込方法／当日直接会場へ
共催／朝霞市教育委員会
問い合わせ／生涯学習課 内線2455
☎463-2920

Family Concert

東洋大学管弦楽団

第16回朝霞ファミリーコンサート

ようこそ！
あさかの生涯学習へ

市民企画講座

主催／朝霞基地跡地の自然を守る会

回	日程	講演内容	講師
1	9月25日(土)	「朝霞の緑のみどころ」 朝霞の身近な緑や自然について学びます。	黒目川に親しむ会 藤井由美子さん
2	10月16日(土)	「市民参加でつくる公園」 基地跡地の公園づくりを専門家から学びます。	あいランドスケープ研究所 菅博嗣さん
3	1月22日(土)(予定)	「(仮題) 基地跡地とまちづくり」 広大な基地跡地の自然を生かしたまちづくりを考えます。	早稲田大学教授 卯月盛夫さん (予定)

※時間は各回とも午後1時30分～4時（予定）

会場／中央公民館 参加費／無料

申込方法／事前申込不要。当日直接会場へ（単回参加も可）。

問い合わせ／大野 ☎090-5209-9467

人権問題講演会 予告

「心のバリアをはずして」

最近は「バリアフリー」という言葉が社会に定着してきたように思います。しかしあなたの心の中には本当にバリア（壁）がありませんか？

心のバリアフリーを進めるために、まず障害者や高齢者などを正しく知り、理解しましょう。その声に耳を傾けたなら、あなたはきっと変わるはずです！

講師／中野佐世子さん（NHK手話ニュースキャスター／手話通訳士）

日時／10月13日(水) 午後2時～4時

会場／コミュニティセンター

定員／200人

費用／入場無料

申込方法／当日直接会場へ
詳しくは、「広報あさか9月1日号」でご案内します。



あさか学習おとどけ講座をご利用ください！

今年度から新しく「あさかブランド企業メニュー」として登録いただいた『かふえぎやらりー&陶芸工房八右衛門』の小寺美代子さんを講師に迎え、「地元の野菜でヘルシーダッキング」が6月2日(木)に西朝霞公民館・実習室で行われました。

野菜の選び方や栄養、地元の旬の野菜の上手な活用法など、管理栄養士や野菜ソムリエなどの資格を持つ小寺さんのお話はとても楽しく、講義、調理実習と盛りだくさんで、利用された団体の方々からたいへん好評でした。

講座の詳しい内容や利用方法については、生涯学習課までお気軽にどうぞ。



このページに関する問い合わせ 内線2455 生涯学習課 ☎463-2920

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

パンくに登録している講師の講座を

第四弾

お気軽に
ご参加ください

講座内容	講座番号	日時	会場	定員
ハワイアンソングとウクレレ（初級） 3回連続講座 ウクレレの弾き方の初步を学びます。 ハワイ語でフラソングを みんなでいっしょに歌いましょう！ 講師／石川 国臣さん 参加費／無料	17	10月2日(土)、9日(土)、 16日(土) 午後1時～3時	根岸台 市民センター	15人
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？ 伝統文化でもある“きもの”の良さを知るよい機会です。 講師／藤田 良子さん 参加費／無料	18	10月6日(水)、13日(水) 午前10時～正午	東朝霞公民館	10人
転倒予防のためのうめぼし体操 誰にでもできる簡単な体操です。転倒予防や 介護予防に楽しく身体を動かしましょう！ 講師／うめぼし体操の会 リーダー伊藤 紀子さん 参加費／無料	19	10月9日(土) 午後1時～2時	浜崎老人福祉 センター	50人
よちよちパソコン 3回連続講座 来年の年賀状はパソコンで！ ネットやメールもやってみたいという パソコン初心者に！ 講師／田中 勝美さん 参加費／無料	20	10月2日(土)、9日(土)、 16日(土) 午後1時～3時	コミュニティ センター	15人
笑い健康法 「笑う門には福来る」笑いが病気を癒す医学的仕組みを 学び、いっしょに笑い方や笑顔の作り方をエクササイズします。 講師／恩田 邦彦さん 参加費／無料	21	10月16日(土) 午後7時～8時30分	コミュニティ センター	30人
日本古典文学「万葉集」の学習 3回連続講座 4,500余首の中から、主に関東に縁の深いと思われる 「防人歌」「東歌」「特に選んだ歌」を読み鑑賞します。 講師／矢作 正雄さん 参加費／無料	22	10月19日(火)、26日(火)、 11月2日(火) 午前10時～正午	産業文化 センター	30人
アロマテラピー～トリートメントオイル～ 冷え対策のブレンドオイルを作ります。 講師／田中 優美さん 参加費／1人1,000円（材料費等）	23	10月19日(火) 午前10時30分～正午	南朝霞公民館	10人
タッチケアと骨盤体操 ①4か月～8か月 ②9か月～3歳まで ママと赤ちゃんのための講座です!! タッチケアで赤ちゃんとの絆を深めて、ママは 骨盤体操で自分をケアして息抜きましょう！ 講師／西山 弘恵さん 参加費／1人400円（オイル代等）	24① 24②	10月27日(水) ①午前9時30分～10時30分 ②10時45分～11時45分	東朝霞公民館	①12組 ②12組
秋におすすめのハーブティ～メディカルハーブ入門講座～ 秋から冬にかけて日が短くなることで気持ちが落ち込んだり、寝つきが悪くなることがあります。 そんな時におすすめのメディカルハーブを学びます。 講師／片野 薫さん 参加費／無料	25	10月31日(日) 午前10時30分～正午	中央公民館	15人

申込方法／

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希望講座番号と講座名を記入し、〒351-8501 朝霞市本町1-1-1 朝霞市教育委員会生涯学習課あてに**9月22日(水)**【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

問い合わせ朝霞市教育委員会生涯学習課
内線2455 ☎463-2920

このページに関する問い合わせ 生涯学習課 ☎463-2920

公民館の ひろば

北朝霞
公民館

子育て講座 「ベビーマッサージ」

助産師の方と子育ての話、産後の体の話をしながらベビーマッサージをしましょう。

日 時／9月15日(水) 午前10時30分～正午
対 象／生後2か月～1歳未満の赤ちゃんとお母さん
定 員／10組20人（申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽せん）
講 師／助産師 入江 悟恵さん
 （ベビーマッサージインストラクター）
 助産師 須田 葉子さん
費 用／400円（材料費・保険料）
持 ち 物／バスタオル、おむつ・ミルク（必要な方）
保 育／1歳以上の未就学児（定員4人）
 おやつ代が100円かかります。
申込方法／9月6日(月)午後4時まで電話または北朝霞公民館窓口で受け付けます。

東朝霞
公民館

生活教養講座 「文学講座～日本近代文学に見られる妖怪」

宮沢賢治童話に登場する「山男」や「雪婆んご」などの怪異の発生とその背景を考えながら、それらが活躍する作品を鑑賞してみましょう。

日 時／9月17日(金) 午後1時30分～3時
対 象／どなたでも
定 員／30人（申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽せん）
講 師／東洋大学准教授 高橋 直美さん
費 用／無料 **持 ち 物**／筆記用具
申込方法／9月7日(火)午後4時まで電話または東朝霞公民館窓口で受け付けます。

中央公民館

施設名	電話番号	ファックス	休館日(8/15～9/14)
中央公民館・コミュニティセンター	465-7272	465-7297	8/16・23・30・9/6・13
東朝霞公民館	463-9211	463-9212	8/15・23・29・9/5・13
西朝霞公民館	462-1411	462-1412	8/15・23・29・9/5・13
南朝霞公民館	461-0163	461-0291	8/16・22・30・9/6・12
北朝霞公民館	473-0558	473-8725	8/15・23・29・9/5・13
内間木公民館	456-1055	456-1056	8/16・22・30・9/6・12

※番号はおまちがいのないようにお願いします。

西朝霞
公民館

育児講座 「親子で楽しいベビーマッサージ」

ベビーマッサージを体験して、親子でリラックスした優しい時間を過ごしませんか。

日 時／9月16日(木) 午前10時～11時30分
対 象／生後2か月～6か月までの親子
定 員／10組20人（申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽せん）
講 師／アロマセラピスト 小林 敦子さん
費 用／300円（材料費・保険料）
持 ち 物／バスタオル(2枚)、おむつ・ミルク(必要な方)
申込方法／9月6日(月)午後4時まで電話または西朝霞公民館窓口で受け付けます。



北朝霞 公民館 ～大切な写真を素敵なおもいでアルバムに～

6月30日(水)、7月7日(水)の2日間にわたり、北朝霞公民館主催の趣味教養講座「スクラップブッキング」を開催しました。

2日間の講座にもかかわらず、欠席者もなく、出席者全員が、熱心に作品制作に取り組み、それぞれが思い出に残る大切な写真を自分の好みにアレンジし、いつまでも大事に手元に置いておきたい素敵なおもいで作品に仕上がりました。

講師の熱心でわかりやすく丁寧な指導のもと、2日間では時間が足りないとの声も聞かれるほど、充実した講座となりました。



パソコン相談

講師／パソコン相談員
 (ボランティア講師)

申込方法／

中央公民館窓口または電話にて事前予約（空き状況により、当日予約も受け付けます。）
 相談が1回で終わらない場合は、次回以降の申し込みが必要になります。



その他／

Windows XP・Vistaを使用していますので、Windows7をお使いの方はご自身のパソコンをお持ちください。また、パソコンをお持ちの方は、お持ちいただくことによりスムーズな対応ができます。

日時／毎週土曜日 午前10時～、11時～、午後1時～、2時～
対象／パソコン初心者（市内在住または在勤・在学の方に限る）
定員／4人（1時間ごと） **費用**／無料

中央公民館

悠ゆう大学

今年も悠ゆう大学の開講です！今年は一部講座をリニューアルしました！平日はお仕事で忙しいという方にも参加していただけるように、土曜の講座を充実させました！皆さんの参加をお待ちしています!!

対象／市民 ※全日程参加できる方

定員／I 健康＆リフレッシュ：40人／**II 江戸学入門**：50人／**III ライフデザイン**：50人
(申込多数の場合は抽せん)

費用／無料または材料費程度

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希望するコース名※¹を明記し、

9月7日(火)【必着】までに

〒351-0016 朝霞市青葉台1-7-1

朝霞市中央公民館 悠ゆう大学あてにお申し込みください。

※1 コースお申し込みにつき往復はがき1枚

※¹複数コースお申込みの場合は、上記右図を参考に、受講希望の順位を各々のハガキに明記してください（申込多数のため抽せんとなった場合、より多くの方に受講していただきたいためコースの複数受講をお断りすることがございます）。

主催／中央公民館

返信(表)	往信(裏)
□ 返信 氏名 様	□ 郵便番号を ご記入ください 住所 氏名 (ふりがな) 年齢 電話番号 希望コース名

往信(裏)
□ 往信 住所 氏名(ふりがな) 年齢 電話番号 希望順位 1 江戸学入門 2 ライフデザイン 3 健康＆リフレッシュ

【複数コース申込の場合】
往信(裏)

住所 氏名(ふりがな) 年齢 電話番号 ライフデザイン 希望順位 1 江戸学入門 2 ライフデザイン 3 健康＆リフレッシュ
--

I 健康＆リフレッシュ～丈夫？あなたのカラダ！～

時 間／午前10時～正午

回	日 程	内 容	講 師
1	10月5日(火)	体力測定～身体の動きを再認識！～	
2	10月12日(火)	My エクササイズ ～過去・現在を見つめ、未来のためのエクササイズ～	スポーツマッサージ Nazoo の皆さん
3	10月19日(火)	「飲み合わせ」ってなに? ～薬・食品・サプリメントの微妙な関係～	東京理科大学薬学部教授 青山 隆夫さん
4	10月26日(火)	あなたのペースでヨガ&ピラティス ～正しい姿勢と呼吸で体力 UP !～	ダンスインストラクター 吉田 小家さん
5	11月2日(火)	気持ちよく眠れる快眠法 ～眠れない…、肩こり・腰痛・冷え性でお悩みの方へ～	西川産業㈱ 営業統括本部販売本部付 教育担当 大木 亨さん
6	11月9日(火)		

II 江戸学入門～大江戸八百八町に学ぶ～

時 間／午後2時～4時

回	日 程	内 容	講 師
1	10月5日(火)	エコ都市江戸の誕生	調整中
2	10月12日(火)	今に活かす江戸の知恵	江戸楽校主宰 辻川 牧子さん
3	10月19日(火)	朝霞市博物館 企画展見学	朝霞市博物館学芸員
4	10月26日(火)	江戸の食文化 ～お江戸のグルメ事情～	成城大学民俗学研究所研究員・ 成城大学非常勤講師 小沢 詠美子さん
5	11月2日(火)	江戸の生活と生業	調整中
6	11月9日(火)	江戸の数学・和算を学ぶ	和算研究所理事長 佐藤 健一さん

III ライフデザイン～あなたの人生を色鮮やかに～

時 間／午前10時～正午

回	日 程	内 容	講 師
1	10月9日(土)	人間関係を楽にする エニアグラム I ～解っていますか？自分の性格！実は、性格によって表現する言葉が違うのです～	
2	10月16日(土)	人間関係を楽にする エニアグラム II ～理解しましょう！相手の表現。わかれれば個性も魅力も見えてきます～	日本エニアグラム学会スーパーバイザー 和泉 育子さん
3	10月23日(土)	これからのマネープラン I ～公的年金の知識を再確認！老齢給付と遺族給付～	
4	10月30日(土)	これからのマネープラン II～自分の年金の作り方～	社会保険労務士・ ファイナンシャルプランナー
5	11月3日 (水・祝日)	これからのマネープラン III ～お金の育て方とリスクへの備え方～	太田 宏伸さん
6	11月13日(土)	これからのマネープラン IV ～キャッシュフロー表を作成してみよう～	

※講座内容の表題は変更される場合があります。

※申し込み結果は、はがきまたは封書にてお知らせいたします。

※費用は原則当日徴収いたします。



第55回 朝霞市民



体

育

祭

10月10日

午前8時開会

会場 / 朝霞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

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	ボール送りリレー	地区対抗	中学生以上／男女	9:20
5	障害物競走	自由	小学生以上	9:50
6	中学校対抗リレー	エキシビション	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 ・母親世代・60歳以上	10:30
8	みんなでかけっこ	自由	未就学児(一人で走れる子)	11:10
9	ムカデリレー	地区対抗	中学生以上／男女	11:30
10	団体紹介／市民体育賞表彰			12:00
	アトラクション		埼玉県立朝霞高校バトン部	12:50
11	綱引き	地区対抗	男女・年齢の制限なし	13:10
12	パン食い競走	自由	小学生以上(※要整理券)	13:40
13	ピンポン玉はさみ走	自由	小学生以上	14:10
14	チームジャンピング	地区対抗	年齢・性別の制限なし	14:20
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	14:50
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

地区 対抗 地区の代表選手による競技です。各町内会・自治会にお申し込みください。地区名の入ったゼッケンまたは地区名の分かるものを身に付けてください。

自由 参加対象であれば、どなたでも参加できる競技です。直接会場へおこしください。

注意

- 競技参加者は、運動靴をはいてください。
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。 (No. 1、No10、No18除く)
- 集合時間を守りましょう。
- 参加対象要件を守りましょう。

お昼に朝霞高校バトン部の演技があります。



楽しい種目が
いっぱい!
多数の方の参加を
お待ちしています。



PR
ブース

朝霞ブランドの展示・即売 過去の記念大会等の写真パネル展示

※申込多数の場合は抽せん
※小・中学生の参加について
は、保護者同伴

午後6時30分～8時30分
会場／総合体育馆
対象・定員／市民（小学生以下）
上） 30人

時
10月19日火
21日木

主催／朝霞市教育委員会
主管／朝霞市体育指導委員連
絡協議会



冬季オリンピックで話題となつたカーリング。ユニカールは体育館版カーリングでどんなにもできる楽しいスポーツです。

市民スポーツ教室 「ユニカール」

朝霞市体育協会創立60周年記念
第55回市民総合体育大会
第25回シングルステニス大会

対象／一般男子・女子・高校生で市内在住・在勤・在学生で構成されたチーム
中学生(学校単位での参加)
※審判講習会に参加できること
代表者会議 10月2日㈯
午後6時 総合体育館会議室
[審判講習会] 10月17日㈯

対象／18歳以上で編成された
チーム（高校生不可）
参加費／1チーム 2000円
申込方法／9月30日(木)までに
総合体育館にある申込用紙
に記入し、窓口へ（ファツ
クス可）。

対象／小学生以上
(小学生は保護者同伴)
参加費／朝霞・和光市民大人
200円 同小中学生 100円
朝霞・和光市民以外 500円
申込方法／当日受付
問い合わせ／児玉 0480-8031-4702

体育施設臨時休館日

(8月15日～9月30日分)

総合体育館 9月7日㈫
武道館

8月18日(水)・9月1日(水)
9月16日(土)

9月16日(木)
滝の根テニスコート

8月16日(月)・9月6日(月)
9月21日(火)

種別	中学生男子	中学生女子
子 ・一般男子（上級・中級）	・初級）	一般女子（上級
・中級・初級・初心者	・中級・初級・初心者	
対象／中学生の部：市内在住	・在学	一般の部：市内在住
住・在勤・在学・在クラブ	住・在勤	・在学
参加費／中学生	1ペア600円	1ペア1,000円
一般		
(当日納入)		
申込方法／9月8日(水)までに		
総合体育館にある申込用紙		
に記入し、窓口へ		

問い合わせ／無本 お問い合わせ番号
—2404—7195

第11回朝霞市 ソフトバレーボール大会

・在勤・在学の方	対象
協会員または市内在住	申込方法／協会員 1500円 一般 2000円

参加費／1チーム	午後1時～4時	総合体育館
連盟加盟	中学生チーム	4000円
料なし)	300円	(保険 2000円)
※代表者会議に持参	申込方法	／9月1日(水)～17日

アサカ
leyball.com

青梅塩船観音寺付近の 初秋散策コース(10km)

主催／朝霞市歩こう会
日時・**集合場所**／9月26日(日)
午前7時0分(西武大井町)

行程／北朝霞駅—青梅駅（下車）—永山公園—吹上しょくじやうぶんこうえん—塩船観音寺—大塚山公園—宗徳寺—青梅駅
対象／小学生以上
(小学生は保護者同伴)
参加費／300円（保険料等）

持ち物／弁当・水筒・雨具等
申込方法／9月17日(金)までに
はがきにコース名・住所・
氏名・電話番号を記入のう
え、スポーツ課へ。参加決
定の通知はいたしません。
当時は直接集合場所へ。
問い合わせ／鈴木
すずき

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Fax 468-0079

夏のテーマ展示

身边な生き物さがし

好評開催中！～8/31まで!!

夏のテーマ展示では朝霞市内で見ることができる身近な生き物を紹介しています。

よく見かけるけれど名前も知らない虫や鳥、声は聞くけれど姿を知らない生き物など、今まで気にせず見過ごしていた生き物たちと出会うためのヒントにもなるかと思います。

この夏休み、博物館の後は野外に出て生き物の観察を楽しんでみてはいかがでしょうか？

共催 埼玉県立自然の博物館



アシ原でよく聞く声の主
オオヨシキリ



エントランスでは、博物館生まれの林の王様カブトムシがお出迎えしています

重要文化財旧高橋家住宅からのお知らせ

旧高橋家住宅どきどきツアー

重要文化財「旧高橋家住宅」のひみつを探ってみよう！ふだんは見えないところも見られるかも…!?汚れてもいい服装・運動靴で来てね！

日 時／8月22日(日)

午後1時30分～2時30分

※7月25日(日)と同じ内容です

対象：定員／小・中学生：20人

申込方法／当日午後1時から旧高橋家住宅主屋前で受け付けます。（先着順）

開園時間／午前9時～午後4時30分

休園日／第4金曜日・臨時休館日を除き

博物館に準じます

〒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 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！～8/28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、いろいろな画材を使えるよ。汚れてもよい服装で来てね。ワークショップで作ったみんなの作品は、9月に博物館ギャラリーで展示します。



時間／午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

(時間内入退場自由)

会場／博物館 体験学習室

対象／どなたでも（おおむね5歳くらいからできます）

申込方法／当日直接会場へ

お休み／休館日と8/26(木)

「みんなあーちすと」展示のご案内

9/4(土)～9/12(日) 夏休みワークショップ参加者作品展示

9/14(火)～9/26(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

「糸車で糸を紡ごう」を行いました！

7月11日(日)、染織サークルあかねの皆さんを講師にお迎えして、博物館体験教室「糸車で糸を紡ごう」を実施。計20組57人の方が参加してくださいました！

講座では、綿繰り機を使って綿の実から種を取って綿にし、糸車でふとん綿から糸を紡ぎ、綿の実から糸になる工程を学びました。綿と種、紡いた糸はお土産に♪

次回は、今年の綿が実って乾燥させた後の冬（例年では3月）に行う予定です。

現在、博物館花だん＆特設畑で、綿育て隊の皆さんと体験で使うための和綿を栽培しています。夏休み中は花が咲き、実がなり始める時期。どうぞ見に来てくださいね！



博物館・埋蔵文化財センター おやすみカレンダー

開館時間／午前9時～午後5時

休館日／月曜日・第4金曜日(祝日にあたる時は開館)、祝日の翌日(土・日曜日にあたる時は開館)、12月27日～1月4日

※第4金曜日は、文化財保護係の窓口は受け付けしています。

※埋蔵文化財センターの開館時間・休館日は博物館に準じます(臨時の開館・休館は除く。)

8月

27日(金)は博物館臨時開館

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

24日(金)は博物館臨時開館

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				