

Asaka



— 私が暮らしたいまち 朝霞 —

広報あさか
No.724

特集

地震に備えましょう

彩夏祭特集
ほか

平成29年
9
2017年

むさし
フロント
あさか



特集

ロコモ予防でへるすアップ…………… P.3
 地震に備えましょう…………… P.4
 市内循環バス「わくわく号」の新たな運行
 および内間木線社会実験が始まります…………… P.6
 男女平等推進情報そよかせ…………… P.8
 9月は『がん征圧月間』…………… P.10
 こんにちは 家庭児童相談室です…………… P.11
 彩夏祭特集…………… P.43

市長コラム…………… P.12
 情報BOX…………… P.13
 ようこそ！あさかの生涯学習へ…………… P.30
 わたくしたちの健康…………… P.39
 みんなすこやか…………… P.40
 PHOTO NEWS…………… P.41
 市民伝言板…………… P.42



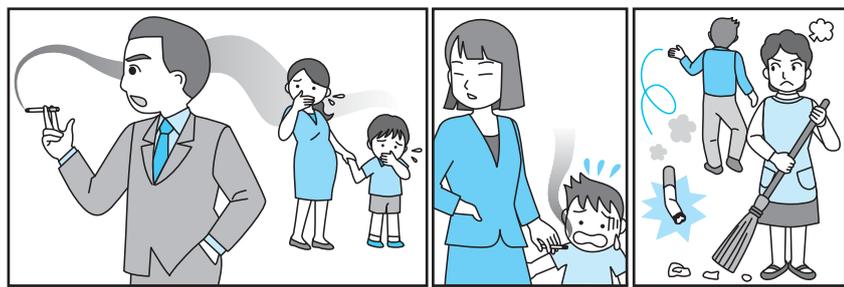
みんなの迷惑です！路上喫煙

市では「朝霞市路上喫煙の防止に関する条例」により、市内の道路、公園、その他の公共の場所では喫煙をしないよう努力義務が規定されています。さらに、駅周辺においては「路上喫煙禁止」とし、定期的なパトロールを実施し、喫煙者に対する指導等を行い、悪質な違反者に対しては過料を徴収する場合があります。

路上喫煙により、他者へのやけどの危険、副流煙による健康被害、ポイ捨てなど、周りの方の迷惑となるような行為は絶対にやめましょう。

喫煙マナーを守り、安全で快適な生活環境を確保するため、皆様のご協力をお願いします。

☎環境推進課 ☎463-1504



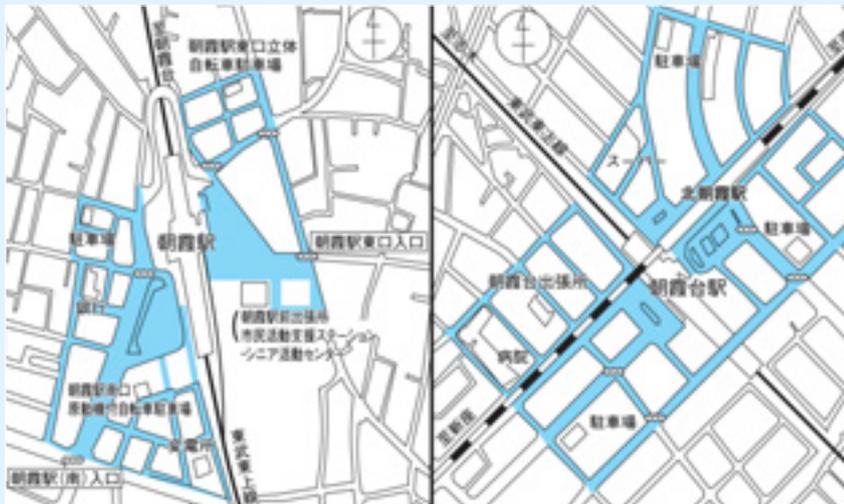
※路上喫煙とは道路、公園、その他の公共の場所（室内を除く）でたばこを吸うこと及び火のついたたばこを持つことをいいます。「座って」、「自転車に乗りながら」、「携帯灰皿を持ちながら」の喫煙も禁止となります。

路上喫煙禁止地区

●色の道路等は終日路上喫煙禁止区域です。

朝霞駅周辺地区

北朝霞・朝霞台駅周辺地区



このマークが禁止地区の目印です



ロコモ予防で へるす アップ

問

健康づくり課 (保健センター内)

☎465-8611

※「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略で、骨・筋肉・関節等の運動器の動きが衰え、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。



バランスの良い食事を心掛けよう!!

ロコモ予防のためには、運動だけでなく食生活を意識することも大切です。子どもからシニア世代まで共通して、「偏った食事内容」が問題となっています。子ども世代では成長のため、成人世代には適正体重・体型維持のため、またシニア世代にとっては老化を防ぐため、バランスのとれた食事を心がけ、ロコモを予防しましょう。

バランスの良い食事とは？

★主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか。

主にエネルギーになる主食（ごはん、パン、めん類など）、主にからだをつくる主菜（肉、魚、卵、豆、大豆製品）、からだの調子を整える副菜（野菜、海藻、きのこ類、果物）をそろえましょう。

毎食そろわない場合は、1日2回の食事はそろようようにしましょう。

★野菜は1日5皿を目標に。

野菜摂取の目標は350gです。毎日プラス1皿の野菜を増やしましょう。

野菜はビタミン類だけでなく、骨の材料であるカルシウムが多く含まれる野菜もあります。

旬の色とりどりの野菜、きのこ、海藻類を組み合わせましょう。

★牛乳・乳製品を取り入れましょう。

牛乳・乳製品は、ロコモ予防に欠かせない筋肉やカルシウムの素となるたんぱく質やカルシウムがバランスよく含まれます。

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていない現状があります。食事だけでなく、間食（おやつ）にも取り入れましょう。



へるす☆アップチャレンジを行いました

A・Bいずれのコースも、日本野菜ソムリエ協会ソムリエプロの^{まきの えつこ}牧野悦子さんに講演をして頂きました。Aコース2回目では、東洋大学の^{こうの ひろし}神野宏司さんに「筋力アップで健康寿命を延ばそう！」というテーマで講演をして頂きました。また、Bコース2回目では、「速くなる魔法の走り方」について世界マスターズ陸上4×100mリレー金メダリストの^{わたなべ ひたひ}渡邊潤一さんに小学生のお子様を対象に走り方について指導して頂きました。その他にも、体組成測定を各コースで実施し、自分の体を知るとともに健康づくりについての目標を立て、1か月前と比較しての状況報告を行いました。



歯を失う原因はご存知ですか？

歯を失う原因は虫歯だけではありません。実は、虫歯と並んで歯周病も歯を失う原因の一つです。

歯周病は歯と歯茎の境目に歯垢がたまり、その中の歯周病菌が出す毒素によって歯茎が腫れたり、歯を支える骨まで溶かされて、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。歯周病は大人だけがかかる病気と思われがちですが、歯周病の初期に起こる歯周炎は小・中学生などの若い世代にもみられます。また、近年、歯周病は糖尿病や循環器疾患などの全身の病気とも深い関わりがあるとされています。歯周病を予防するには、定期的な「歯科健診」や「歯石除去」「正しい歯磨き」が大切です。市で実施している歯科健診などを利用して、健康な歯を保つように心掛けましょう。



首都直下地震はいつ起こるかわかりません。首都圏が震度6弱以上の地震が発生する可能性は今後30年以内に70%以上とされています。被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をすることが重要です。

自分や大切な人の命を守るため、みなさんが地震について関心を持ち、いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から心の準備をするとともに災害への備えをしておくことが大切です。

問/危機管理室 ☎463-1788



地域防災ネットワークについて

震災発生時に地域に求められることは、初期消火、救出救助、応急手当、配慮を要する方の安否確認や避難誘導等の支援、避難所運営など多岐にわたります。

このため、自治会・町内会や自主防災組織、民生委員児童委員、消防団を中心に地域の多くの人たちが、少しずつでも出来ることをしていただくことが大切です。

●自主防災組織（自治会・町内会）の集合場所に集まりましょう

自分や家族の身の安全が確保出来たら、自主防災組織（自治会・町内会）の集合場所に集まり、地域を守る活動を一緒に行いましょう。

【主な活動の例】

- 初期消火…まちかど消火器や防火水槽などを使い、消火活動を行う
- 道路啓開…生活道路の通行の確保を行う
- 救出、救助…救出工具を使い、家屋等の下敷きになっている人を助けたり、応急手当等の救命活動を行う
- 避難誘導…自力で避難することが困難な人などの避難行動を支援する
- 防犯…地域の見回りなどの防犯活動を行う

●避難所に避難した際は、みんなで避難所運営を行いましょう

避難所の運営は、自主防災組織等による避難所運営組織が中心に行いますが、避難者も出来る範囲で運営を手伝い、助け合って共同生活を送りましょう。

また、女性や子どもに配慮した避難生活を送るために、女性も積極的に運営に携わりましょう。

避難所の生活ではルールとマナーを守ることが重要で、リーダーや活動班を決めて運営しましょう。

【主な活動班の例】

- 本部班…避難者の把握、関係各所との連絡、調整
- 施設管理班…危険箇所の確認、対応や防犯、防火活動
- 情報班…情報の収集や避難所内外への情報発信
- 保健、衛生班…避難者の健康管理、衛生管理
- 食料、物資班…食料や物資の調達、管理、配給や炊き出し
- ボランティア班…ボランティアの要請、受け入れ、振り分け



●防災啓発冊子「あさか防災」を発行しました。

防災関係団体に参加いただき防災啓発冊子作成委員会を立ち上げ、災害時に役立つ施設や場所、浸水想定区域や小学校区ごとの地図及び地震や風水害時の行動や備え等を掲載した防災啓発冊子を作成しました。

冊子は朝霞市公式ホームページからダウンロードすることが出来ますので、ご活用ください。

URL : <http://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/6/asakabousai.html>



●災害用伝言ダイヤルの活用方法について

災害用伝言ダイヤルは地震などの発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合にNTTから提供が開始される声の伝言板です（ご利用できる電話機については、ご契約の通信事業者にご確認ください）。

操作方法

録音する（伝言を吹き込む）

- ①171番
- ②ガイダンスに従い「録音」を選択する。
- ③電話番号を入力する。
- ④伝言を吹き込む。（30秒以内）

再生する（伝言を聞く）

- ①171番
- ②ガイダンスに従い「再生」を選択する。
- ③電話番号を入力する。
- ④伝言を聞く。（新しい伝言から再生）

地震に備えましょう

自助、共助の重要性について

地震発生直後の救助活動は行政だけでは十分な対応をすることは難しいため、自助（自分で自分の身を守る）や共助（家族や地域コミュニティで共に助け合うこと）が重要です。

首都直下型地震と特徴が似ている阪神・淡路大震災では、生き埋めや閉じ込められた際の救助については、自助と共助が9割を占め、公助（公的機関による救助活動）は1割でした。

このことからご自身の防災力（自助）と助け合う地域コミュニティ（共助）が重要です。

● 家の中を確認しておきましょう

大地震が発生した場合、家具は凶器となり、私たちに襲い掛かります。

タンスや食器棚を壁に固定しておくことや、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼ったり、カーテンを閉めておくなどガラスの飛散防止対策をしましょう。また、寝室には背の高い家具を配置しないようにしましょう。

● 家族で話し合いをしましょう

地震が発生した場合には、家族が離れ離れになり、安否確認ができなくなる恐れがあります。

事前に家族の集合場所や連絡方法を決めておきましょう。また、自宅から最寄りの避難所のルートなどを確認しておきましょう。

地震発生時の避難場所等一覧

施設名	緊急避難場所	避難所	施設名	緊急避難場所	避難所	施設名	緊急避難場所	避難所
朝霞第一小学校	○	○	朝霞第五中学校	○	○	東朝霞公民館	○	○
朝霞第二小学校	○	○	浜崎保育園	○	×	内間木公民館	○	○
朝霞第三小学校	○	○	東朝霞保育園	○	×	西朝霞公民館	○	○
朝霞第四小学校	○	○	溝沼保育園	○	×	弁財市民センター	○	○
朝霞第五小学校	○	○	本町保育園	○	×	朝志ヶ丘市民センター	○	○
朝霞第六小学校	○	○	根岸台保育園	○	×	宮戸市民センター	○	○
朝霞第七小学校	○	○	北朝霞保育園	○	×	栄町市民センター	○	○
朝霞第八小学校	○	○	栄町保育園	○	×	仲町市民センター	○	○
朝霞第九小学校	○	○	泉水保育園	○	×	溝沼市民センター	○	○
朝霞第十小学校	○	○	さくら保育園	○	×	根岸台市民センター	○	○
朝霞第一中学校	○	○	宮戸保育園	○	×	膝折市民センター	○	○
朝霞第二中学校	○	○	仲町保育園	○	×	青葉台公園	○	×
朝霞第三中学校	○	○	南朝霞公民館	○	○	県立朝霞高等学校	○	○
朝霞第四中学校	○	○	北朝霞公民館	○	○	東洋大学朝霞キャンパス(体育館)	○	○

緊急避難場所…一時的に避難できる場所

避難所…避難生活を送るところ

● 在宅避難について

避難所は多くの人が集まり、プライバシーもなく不自由な生活を強いられます。避難所は家が火災になり、あるいは倒壊してしまい、住むところがなくなったという場合に活用する所で、地震が起こったからといって必ず行かなければならない場所ではありません。家が耐震化されており、きちんと食料の備蓄をしていれば、あえて避難所に行く必要はありません。

少なくとも、避難所での生活よりは、ご自宅で生活された方が過ごしやすいと思います。

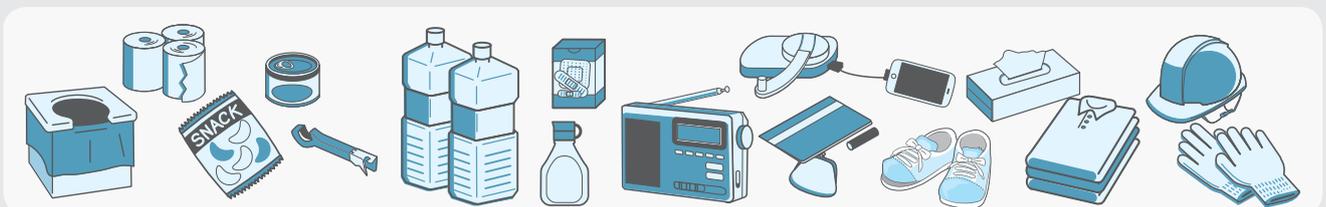
● 家庭内備蓄に努めましょう

在宅避難を行う場合、ライフラインが復旧するまで自給自足をする必要があります。

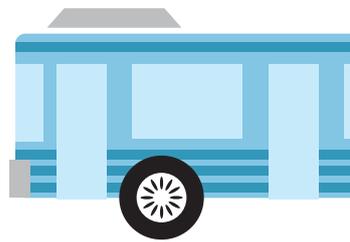
最低でも3日分（推奨は1週間分）の備蓄品を備えるようにしましょう。

【主な備蓄品の例】

携帯トイレ、非常食、飲料水、救急薬品や常備薬、携帯ラジオ、現金、履物、日用品、安全対策品など



市内循環バス「わくわく号」の 新たな運行が10月1日から 始まります



市では平成27年3月に朝霞市内循環バス検討委員会から市長に提言された「朝霞市内循環バス「わくわく号」の運行見直し方針」を踏まえ、10月1日の始発から運行の一部変更を行います。

見直しの目的

将来にわたって多くの方にご利用いただけるよう、高齢者等の交通弱者の移動支援や

公共交通空白地区の改善を図るなど、より使いやすく便利な市内循環バスを目指して、運行内容を見直すこととなりました。

主な変更内容

- **膝折・溝沼線**
栄町三丁目を通るルートに変更し、北朝霞駅前〜わくわくどーむ間のルートを廃止します。平日2便、休日1便増便します。わくわくどーむまでは、北朝霞駅前で宮戸線、根岸台線に乗り継ぎます。
- **根岸台線**
大きな変更はありません。バスのダイヤが変更になり

内間木線社会実験

【実施内容】

10月1日(日)から上内間木地域に循環系路線を新設し、公共交通空白地区の改善を図り

ます。概ね3か月ごとに利用状況等を把握し、必要に応じて柔軟にルート等を見直すことで、地域特性に合った運行形態を検討します。

【車両】

- **幹線系路線**… 現行の小型バス(定員35人)
- **循環系路線**… ワゴン車(定員10人程度)

【運行ルート】

- **幹線系路線**
現行の内間木線のルートから朝霞中央総合病院の移転予定地付近を通るルートに変更し、北朝霞駅〜わくわくどーむ間のルートを廃止します。わくわくどーむまでは、北朝霞駅前で宮戸線・根岸台線に乗り継ぎます。
- **循環系路線**
内間木公園を発着所として上内間木地域を循環します。

【内間木公園バス停】

幹線系路線と循環系路線に加え、朝霞駅東口行の路線バスに乗り継げる拠点として機能の充実を図るため、バス利用者のための無料の駐車場約10台、駐輪場約40台、バイク約10台を整備します。

【運行ダイヤ】

運行ダイヤを記載したバスマップ時刻表は9月下旬に内間木線車内、市役所、内間木支所、各公民館、各市民センターに備え置く予定です。

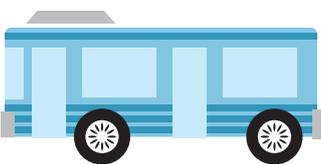
【運賃】

- **循環系路線**… 無料
- **幹線系路線**… 大人150円均一、小人80円均一

※新路線、新運行ダイヤについては、現在、バス事業者が国土交通省に認可申請中です。市では10月1日(日)の運行開始を予定していますが、国の認可が遅れますと新路線の運行開始が遅れる場合がありますのでご了承ください。

問/まちづくり推進課

☎ 463-11514



〔膝折・溝沼線〕: 一部ルート変更と増便

〔根岸台線〕: バス停の追加

〔内間木線〕: 一部ルート変更と上内間木地域を循環する内間木線(循環系路線)の新設

〔運賃〕: 乗り継ぎ運賃の無料化

※乗り継ぎできる停留所は従来どおり「朝霞市役所」「北朝霞駅前」「わくわくどーむ」の3か所

市内循環バス路線図



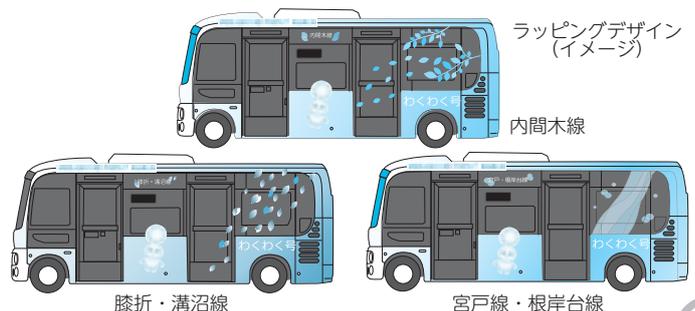
市内循環バスの車両デザインが変わります

膝折・溝沼線、宮戸線、根岸台線、内間木線（幹線系路線）は、車両デザインが変わります。

朝霞市内循環バス「わくわく号」ラッピングデザイン選定委員会により、次の作品に決まりました。

10月以降、新しいデザインの車両が順次、走り出します。

なお、内間木線（循環系路線）はワゴン車（定員10名）が運行します。



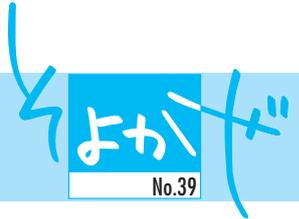
※市内循環バスの詳しい時刻表については、9月下旬に発行されるバスマップ時刻表および市ホームページをご覧ください。

女も

男も

健康寿命を延ばしたい!!

いくつになっても「今」を楽しむために…



健康であれば、仕事や趣味に充実した毎日を送ることができます。しかし、要介護状態になると、自分のしたいことができなくなるばかりか、家族や周囲の人々の助けが必要となります。

厚生労働省の平成28年国民生活基礎調査によると、家庭内で介護を行っている者を性別で見ると、男性34.0%、女性66.0%で女性が多くなっています。また、介護・看護の理由による離職者数を見ても、74.0%は女性となっています。(内閣府：平成29年版高齢社会白書より)

問題解決のためには、家庭生活・社会活動において、男女が対等な立場で互いに協力し合う姿勢が必要です。そして、健康への意識を高め、男女共に「自分のことは自分でできる」期間を長くしていくことが大切ではないでしょうか。

女性も男性も自分らしく「今」を生きていくために、楽しく、健康寿命を延ばしませんか？

「健康寿命」を知っていますか？

65歳になった人が健康で自立した生活を送れる期間
⇒「要介護2^(※)」以上になるまでの期間です。(埼玉県版健康寿命)

(※) 要介護2とは
食事や排せつ、移動など日常生活で介助が必要となる状態

心の健康のためには…

「きょういく」 & 「きょうよう」 見つけよう!!

教育と教養ではありません。「今日行く」所と「今日(すべき)用」はありますか？
この二つを作って、日々の生活に生きがいを見つけれませんか？

月1回の床屋・美容院・エステ

月1回の習い事、サークル

月に1度が4回あれば、

月1回の歯医者、病院の健診・検査など

月1回のボランティア活動

週1度の活動になる!

どんなものがあるでしょう？例えば……

部屋の掃除

断捨離をしてすっきりする
計画をたてて片づける



料理教室!!

夢はホームパーティ…



朝霞市の公共施設を利用した ことありますか？

- ☆図書館 (市内2ヶ所)
 - ☆博物館
 - ☆公民館 (市内6ヶ所)
 - ☆体育館
 - ☆わくわくどーむ
- それぞれの場所でいろいろな講座・企画・イベントをやっています!!

黒目川ウォーキング!!

かもの親子を観察して写真に撮る!
SNSにアップしてつながる!



サークル活動に参加する



地域のサークル活動やボラン ティア活動に参加してみませ んか？

- ☆市民活動支援ステーション
 - ☆公民館 (市内6ヶ所)
 - ☆生涯学習ガイドブック「コンパス」
- ここで、各種サークルやボランティア活動など、いろいろな情報が探せます!!



何歳になっても目標を持つことが
大切。達成できなくてもかまわない。
目標があるだけでワクワクする☆

誰もいずれば一人の時間が訪れる。
その時の為に今から何ができるかな。
地域の仲間を作り、交流の輪を広げ
よう!!





でも、女性は要介護期間も男性より長いから、男女共に健康に取り組んでいきたいね。

やってみよう!!

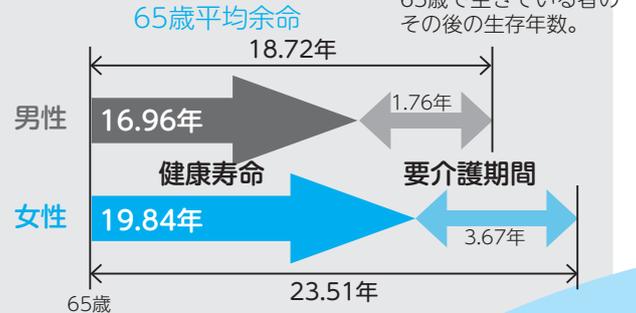
7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



女性の方が平均余命も健康寿命も長いんだね。どんなことに気をつけたら、男性も長く元気でいられるんだろう。

(埼玉県の現状 平成27年度)



体の健康のためには…

1つでも当てはまればロコモ^(※)の心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)にチャレンジしてみましょう。

(※)ロコモとは…運動器の障害のために移動機能の低下を来した状態を、「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。

トレーニングで予防しよう!!

★バランス能力をつける「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場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

★下肢筋力をつける「スクワット」

- 深呼吸をするペースで5～6回繰り返します
- 1日3回行いましょう

膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

膝が出ないように注意

つま先は30度ずつ開く

転用・転載元:ロコモ チャレンジ!推進協議会WEBサイト

食生活でも予防しよう!!

骨や筋肉の“素”は毎日の食事から

骨を作る材料
カルシウム

骨を強くする
ビタミンD
ビタミンK

筋肉になる
たんぱく質



1日3回の食事からバランスよく摂ることが大切です

協力員感想

- ★夫婦で健康寿命が延ばせるように、家の中でもながら筋トレやストレッチ等、少しでも体を動かすように夫と一緒に心がけていきたいです。(フェザー)
- ★定年退職してから家にこもりがちな父の「きょういく」や「きょうよう」が増えるよう、父が興味を持ちそうな市民向け講座や催しを探して、勤めてみようと思えました。(シャチ)
- ★闘い疲れるアンチエイジングではなく、楽しく生活の質を上げるといふ「生き方」を知りました。家族や友人とこのテーマを共有し、「今日行く」先での話題づくりにもなりそうです。(ちゅう)
- ★いつまでも楽しく元気に生活できるよう、夫婦で協力していこうと話合いました。夫は料理教室に行くことを決めたようです。(モンブラン)

【Book コーナー】

好奇心ガール、いま101歳 しあわせな長生きのヒント
笹本恒子・著 小学館文庫

年齢を重ねることにワクワクしてくるような本です。日本人初の女性報道写真家である著者が、関東大震災、戦争、夫の闘病など数々の困難を乗り越え、フォトジャーナリストとして復活した時の年齢は71歳。常に好奇心旺盛で、年齢に関係なくさまざまなことにチャレンジしてきた人生を振り返りつつ、現在の生活や心情を楽しく語っています。いつまでも楽しく自分らしく生きる秘訣がたくさん詰まった本です。

【そよかぜ協力員】



～♪それいゆぷらざ(女性センター)を是非ご利用ください♪～

それいゆぷらざでは、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出し出しや情報発信(情報紙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。是非お立ち寄りください。また、団体登録も行っています。

※男女平等推進情報「そよかぜ」は、公募市民の企画・編集協力員と協働し、広報あさか9月号と3月号に掲載しています。

☎/それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-2697

9月は『がん征圧月間』

問／健康づくり課（保健センター内）
☎465-8611

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

【個別がん検診のご案内】

集団がん検診は、広報あさか6月号及び市ホームページをご参照ください。



- **対象者**：検診受診日に対象年齢以上で朝霞市に住民登録のある方
※実施期間中（～平成30年2月28日）1回限り、下記の金額で受診できます。
※勤務先で検診を受ける機会のある方は受診できません（勤務先の検診を受診してください）。
※実施期間中に同一種類のがん検診を2回（以上）受診されると全額自己負担になります。検診後の医療行為、再検査、精密検査等にかかる費用も全額自己負担です。
- **受診方法**：協定医療機関に直接お申し込みください。（※医療機関によっては、予約が必要な場合があります）
→朝霞市の〇〇がん検診を受診したい旨を医療機関に伝えてください。
※協定医療機関は、保健センターガイド、各種健（検）診のご案内、市ホームページをご覧ください。
- **持ち物**：健康保険証等（住所及び本人確認ができるもの）
※平成29年度がん検診無料クーポン券対象者（下記参照）は、無料クーポン券も忘れずにお持ちください。
- **各がん検診ごとに対象外となる方がいますので市ホームページ、平成29年度個別検診のご案内（市内公共施設に設置）をご参照いただくか、お問い合わせください。**
また、当日の体調や問診によりがん検診を受診できない場合があります。

★胃がん検診(30歳以上)★

検診費用：1,000円
検診内容：問診／胃部エックス線検査(バリウム)または胃内視鏡検査（どちらか一方を選択できます。）

★前立腺がん検診(55歳以上男性)★

検診費用：300円
検診内容：問診／血液検査（PSA）

★大腸がん検診(30歳以上)★

検診費用：300円
検診内容：問診／便潜血検査2日法

★肺がん(結核)検診(30歳以上)★

検診費用：※200円
検診内容：問診／胸部エックス線検査
※問診の結果、医師が必要と認めた方のみ喀痰細胞診検査実施。実施した場合の検診費用は500円。すべての方が対象ではありません。オプションで実施した場合は全額自己負担になります。

★乳がん検診(30歳以上女性)★

検診費用：700円(30代・50歳以上)、900円(40代)
検診内容：問診／視触診／マンモグラフィ（乳房エックス線検査）
※40代は2方向、その他の年齢は1方向撮影。年齢によるマンモグラフィの撮影方向は国の指針で定められています。

★子宮頸がん検診(20歳以上女性)★

検診費用：※600円
検診内容：問診／視診／内診／頸部細胞診
※問診の結果、医師が必要と認めた方のみ体部細胞診実施。実施した場合の検診費用は1,000円。すべての方が対象ではありません。オプションで実施した場合は全額自己負担になります。

【平成29年度がん検診無料クーポン券対象者】

子宮頸がん検診（女性）（※子宮体部は対象外）		乳がん検診（女性）・大腸がん検診（男性女性）	
年齢	生年月日	生年月日	年齢
20歳	平成 8年 4月 2日～平成 9年 4月 1日	昭和51年 4月 2日～昭和52年 4月 1日	40歳
25歳	平成 3年 4月 2日～平成 4年 4月 1日	昭和46年 4月 2日～昭和47年 4月 1日	45歳
30歳	昭和61年 4月 2日～昭和62年 4月 1日	昭和41年 4月 2日～昭和42年 4月 1日	50歳
35歳	昭和56年 4月 2日～昭和57年 4月 1日	昭和36年 4月 2日～昭和37年 4月 1日	55歳
40歳	昭和51年 4月 2日～昭和52年 4月 1日	昭和31年 4月 2日～昭和32年 4月 1日	60歳

無料クーポン券は6月下旬に送付済です（紫色の封筒）。朝霞市への転入、市内転居、氏を変更された方はご連絡ください。

～がんリスクチェックをしよう！～

がんは、喫煙や飲酒、食事などの日常生活習慣に関わる場合が多く、健康的な生活習慣を送ることで、ある程度予防できることがわかっています。

国立がん研究センターでは、生活習慣等に関する質問に回答することで、がんなどになるリスクを算出する「がんリスクチェック」のサイトを公開しています。あなたのがんリスクがどれくらいか、チェックしてみませんか？詳細は国立がん研究センター予防研究グループのホームページをご覧ください（市ホームページからも「がんリスクチェック」で検索するとご覧になれます）。

こんにちは

朝霞市 こども未来課 家庭児童相談室です♪

☎/家庭児童相談室
(市役所 2 階)

相談日/毎週月～金曜日

午前9時30分～午後4時

☎463-2231



- 保護者の方だけでなく、子ども自身からの相談も大歓迎です。学校のこと、お友達のことなど、悩みを聞かせてください。
- 地域の方からの相談もお受けしています。まずはご連絡ください。(0歳から18歳までのお子さんが対象です)
- 日々の生活や子育てには楽しいこともあれば、イライラしたり不安なこともありますよね。そんなあなたの気持ちをどうぞお聞かせてください。

例えば
こんな相談が
できますよ

子育て中の保護者から

- 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
- どこに行っても落ち着きがなくて……
- しつめて……? など



子ども自身から

- お父さん、お母さん、先生にはちょっと……でも、大人の人に聞いてもらいたい!
- 友達とうまくつき合えない
- 学校で困っていることがあるんだけど
- 学校に行くのがつらい…… など



地域の方から

- あれって虐待なのかな……
- 最近、姿を見かけなくて心配
- あの子、お家で面倒見てもらっているのかしら…… など



お子さんが成長していく過程でおこる、さまざまな問題・心配なことについてどんなことでもご相談ください。

相談室の利用について

- 相談は無料です (来室の場合は事前にご連絡ください)。
- 専門の相談員が相談を受けます。
- 個室です。気兼ねなく相談できます。
- 電話、手紙、来室などでご相談いただけます。
- 必要に応じて、さまざまな相談機関と連携します。
- 相談についての秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。



朝霞市児童館 ちびっこランド

☎/各児童館 (下記参照)

市内5か所の児童館では、定期的に未就学児親子向けのイベントを開催しています。ダンスやふれあい遊び、パネルシアター等、季節ごとの遊びを楽しみながら、親子のスキンシップを図ったり、仲間作りをしたりしませんか。詳しい日時は、児童館だよりや朝霞市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。(http://www.asaka-shakyo.or.jp)

児童館	開催等	定員	問い合わせ
きたはら児童館	9月21日(木) ①午前10時30分～ ②午前11時30分～	各回25組	☎471-7140
はまさき児童館	9月13日(水) 午前10時45分～	25組	☎486-2477
みぞぬま児童館	9月30日(土) 午前11時～	定員なし	☎450-0858
ねぎしだい児童館	9月7日(木) 午前11時～	25組	☎450-1815
ひざおり児童館	9月29日(金) ①午前10時30分～ ②午前11時30分～	各回20組	☎458-6969

*内容によっては予約制の場合があります。受付方法等、詳しくは各児童館にお問い合わせください。



まもる
守

富岡 勝則

皆さんこんにちは。

台風が近づいていてお天気が心配でしたが、今年の彩夏祭も盛大に開催することができました。私も各会場でたくさんの笑顔に出会い、元気を頂いた3日間でした。関係者の皆様には、この場をお借りいたしまして心から感謝を申し上げます。

さて、9月1日は防災の日です。7月には九州北部で、積乱雲が次々と発生する線状降水帯による記録的な豪雨で甚大な被害が出たほか、全国至る所でゲリラ豪雨による被害が出ています。3年前には本市でも1時間に103ミリという記録的な大雨により、家屋が浸水するなどしました。また、去年は関東地方を直撃した台風9号による大雨で、黒目川が氾濫危険水位を超えたため、初めて避難準備情報を発令しました。最近の天候は不安定で、大雨などによる自然災害はいつどこで起こるか分かりません。市で

は、これまで、自主防災組織の結成促進やゲリラ豪雨等を想定した雨水排水の緊急改善対策などを行ってきましたが、地域の防災、減災に役立てていただくこと、今年2月に、防災ガイド&マップ「あさか防災」を作成しました。この冊子には、災害時に取るべき行動などのほか、小学校区ごとに分割した地図に緊急避難場所などを記した防災マップを掲載しています。危機管理室の窓口で配布していますので、日頃の備えに役立てていただければと思います。

ところで、毎日のように報道されている振り込め詐欺などの被害を抑止するため、市では65歳以上の方の世帯などを対象に通話録音装置を無料で貸し出すことにしました。振り込め詐欺をはじめとする特殊詐欺の昨年の被害は、県内で972件、21億159万円、このうち朝霞市では17件、3千516万円も発生していて、その約8割が65歳以上の方とのことです。特殊詐欺の被害に遭わないためには、犯人と会話をしないことが何よりも重要だと言われていて、この装置を使うと、着信時に会話が自動録音される旨の警告メッセージが流れ、その後の会話を録音するため、これを嫌う犯人には抑止効果があるとされています。この装置の利用により1件でも多く被害を防げれば良いと思っています。詳しいことは長寿はつらつ課までお問い合わせください。では、また。

悪質な電話勧誘や振り込め詐欺対策に

通話録音装置を無料で貸し出します 申・問／長寿はつらつ課 ☎463-1921

通話録音装置とは

電話着信時に「この電話は振り込め詐欺などの犯罪被害防止のため、会話内容が自動録音されます」と発信者に警告メッセージを流し、通話を自動録音する装置です。悪質な電話勧誘や振り込め詐欺などによる被害抑止が期待できます。

対象／市内在住の

- ・65歳以上の高齢者のみの世帯の方
 - ・住居に65歳以上の方のみとなることが常態の世帯の方
- その他、特別の事情のある方はご相談ください。

*市の緊急通報システム、安心見守り通報システム、他のホームセキュリティ等の電話回線を利用する通報装置との併用はできません。



通話録音装置

費用／無料（電気代は利用者の自己負担）

貸出回数／100台（予定）

申し込みが貸出回数を上回った場合は抽選となります。

申込方法／9月1日(金)～15日(金)に、申請書（市役所長寿はつらつ課、

地域づくり支援課、支所、各出張所などで配布。市ホームページからもダウンロードできます）を長寿はつらつ課に提出してください（郵送可、必着）。

- *お申し込みいただいた後、貸し出しの可否を決定し、結果を通知します。
- *装置の取り付けは、貸し出し決定後に市が依頼する事業者がご自宅を訪問して行います。
- *申し込みが貸出回数に達しなかった場合など、9月15日(金)を過ぎても申し込みできる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

ひとの推移

人口 13万8,036人（-95人） 男 6万9,822人（+81人） 女 6万8,214人（-176人）
世帯数 6万3,685世帯（-158世帯） 平成29年8月1日現在（ ）内は前月比

募集

公園・緑地の管理ボランティア団体

活動内容は清掃、除草、花壇の維持管理などで、活動に伴う消耗品等は市が負担します。皆さんも身近な公園や緑地の管理にご協力ください。

対象／市内の町内会や自治会、または市内を主たる活動場所とするボランティア団体など。

※団体は5人以上で組織してください。

申込方法／みどり公園課に管理団体設立届出書を提出してください。

問／みどり公園課 ☎46310374

平成29年度彩の国埼玉環境大賞候補者

県内の環境保全活動を促進するため、他の模範となる優れた取組を表彰します。

応募資格／県内で活動する団体、事業者、個人（自薦、

他薦は問いません）

応募／詳細を埼玉県環境政策課ホームページで確認のうえ、9月29日(金)までに応募

問／埼玉県環境政策課 ☎048183013019

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つけましょう。

ボランティアバス参加者

東日本大震災の被災地を支援するため、市と朝霞市社会福祉協議会が共催で次のとおりボランティアバスにより、被災地の支援を行います。

日程／10月21日(土)
出発時間／午前4時30分

集合場所／朝霞市役所正面ロビー

支援場所／福島県南相馬市小高区

募集人数／20人（募集人数を超えたら抽選）

支援内容／震災等で被害に遭われた個人宅の片付け、草刈等

費用／無料※ただし、ボランティア保険に実費負担で加入していただきます。

ティア保険に実費負担で加入していただきます。

申込方法／9月25日(月)から電話で

※詳しくは、朝霞市社会福祉協議会ホームページまたは社協あさか10月号をご覧ください。また、ボランティアバスは移動や作業時間が長時間となるため、体力面などで不安のある方は朝霞市社会福祉協議会にご相談ください。

申・問／朝霞市社会福祉協議会 ☎48612485

朝霞市教育振興基本計画の見直し方針(案)に対する意見を募集します

意見募集期間／8月27日(日)～9月25日(月)

意見を提出できる方／市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所・事業所を有する方

この案件に利害関係を有する方

資料閲覧場所／市政情報コーナー、内閣木支所、各出張所、各公民館、図書館(本館、北朝霞分館)、博物館

市ホームページおよび教育総務課

意見提出方法

住所、氏名(法人の場合は所在地、名称および代表者名)、意見およびその理由を記入し、郵送(住所は欄外左上記載)、FAX、メールまたは直接持参

※様式自由、電話不可

※メールの場合、件名を「朝霞市教育振興基本計画見直し方針(案)の意見」と記入し、添付ファイルは使用しないでください。

意見の公表／提出された意見に対して、個別に回答は行いません。また、いただいた意見は、個人情報を除き市ホームページ等で公表する予定です。

問／教育総務課 ☎46312760
FAX 46714719
✉kyoiku_somu@city.asaka.g.jp

9月の納付

- 市県民税 (随期)
 - 国民健康保険税 (3期)
 - 介護保険料 (3期)
 - 後期高齢者医療保険料 (3期)
- ※納期限は10月2日(月)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。

朝霞市で **子育て中のママさん・パパさんへ**

ラクシアショップ2階では新入学に向けて国産ブランドランドセルを数多く揃えております。1階では、チャイルドシートレインカバー【LAKIA】をはじめ自転車用ヘルメット等、多くの子育て応援アイテムをご用意！

お気軽にお立ち寄りください。スタッフ一同お待ちしております！

朝霞駅南口より 徒歩2分！

朝霞市本町2-4-26 Tel.0120-500-335
営業時間／月曜～土曜 10:00～17:00
定休日／日曜・祭日

子育ての町、朝霞から生まれた【LAKIA】は市を代表する「朝霞の逸品」に認定され朝霞市ふるさと納税品に登録されました。

ラクシアショップ <http://www.lakiaishop.jp/>

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。

直葬(火葬式)・家族親族葬・一般葬

合祀墓・散骨・樹木葬・納骨堂
お手配、ご準備致します

24時間年中無休で受け付けております。

TEL 0120-452-870

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

事務補助員（一般職非常勤職員）

勤務内容／パソコンを用いた音声データの文字化および事務補助

任用期間／10月1日(日)～平成30年3月31日(出)

募集人数／1人

勤務日等／原則月～水曜日(週3日程度)

勤務時間／原則午後1時～5時(4時間)

報酬／時給940円、交通費支給

応募方法／9月8日(金)までに採用選考申込書および履歴書(市販のもの)を郵送(必着)または持参

※土・日曜日、祝日を除く。
※面接および実技により採用を決定します。

※申込書は、市政情報課窓口で配布するほか市ホームページからダウンロードできます。
☎/市政情報課 463-1759

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

入会説明会

日時／9月14日(木)、10月16日(月)、11月15日(水) いずれも午前9時～

定員／24人(予約制)

※窓口で事前申込が必要ですが、詳細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。

会場・☎／(公社)朝霞地区シルバー人材センター(武道館敷地内) 465-0339



入学準備金貸付事業

小中学校の入学準備金も始めます

市では、学校教育法に規定する左記の学校に入学を希望する方の保護者で、資金の調達が困難な方に対し、入学準備金を無利子でお貸しします。
対象となる学校
①小学校、中学校、義務教育学校
②高等学校(高等専門学校および専修学校の専門課程以外)の課程を含む
③大学(短期大学および専修学校の専門課程を含む)

利用できる方

・市内に住所があり、引き続き2年以上居住している方
・対象となる学校に入学が確定な方の保護者
・市税を滞納していない方
・資金の調達が困難な方
※高等学校および大学の手続きには1人以上の連帯保証人が必要ですが(連帯保証人は市内在住が原則ですが、やむをえない場合は市外の方も認めています)ご相談ください。

貸付限度額

①5、7、10万から選択
②公立20万円、私立45万円まで
③70万円まで
必要書類
①「入学準備金貸付申込書(小学校等)」
②③「入学準備金貸付申込書(高等学校等)」、「家庭調査」、「資金調達計画書」、「同意書」、「卒業(見込み)証明書」等

返済方法

①入学した年の7月からひと月あたり5千円の返済
②貸し付けの翌月から起算して6か月経過した後、30か月以内に返済
③貸し付けの翌月から起算して6か月経過した後、42か月以内に返済

受付期間

①10月2日(月)～平成30年1月31日(水)
②③10月2日(月)～平成30年1月15日(月)(入学予定も申請可)

貸付日／平成30年3月中旬予定
※早めの貸し付けを希望される方はご相談ください。

申込書等配布先／教育管理課、内間木支所、各出張所

☎/教育管理課 463-0793



夕焼け放送の時間が変わります
9月1日(金)から9月30日(土)までの午後5時～5時45分、放送になります。
☎/教育指導課 463-2884

駐車監視員の巡回地域が一部変更になります

10月1日(日)から、駐車監視員が巡回する地域が一部変更になります。詳細は埼玉県警ホームページをご覧ください。
お問い合わせください。
☎/朝霞警察署交通課 465-00110

相続登記

お済みですか？

土地・建物名義変更、会社設立、役員変更の登記代理手続き
遺言書、成年後見申立てなど各種手続き・ご相談

栗山司法行政事務所 朝霞市役所 目の前！
朝霞市本町2-1-1野口ビル201
048-465-2261 4台完備

敬老の日特別企画『お孫さんと工作をしましょう』

9月10日(日) 13時～15時
・写真立てをペイントし、当日撮影した家族写真を入れて後日お渡しします。
・お電話にて要予約
※先着5組様 材料費300円

屋根・外壁の塗り替え相談会

9月10日(日) 8時30分～12時 予約不要
(お時間内のお好きな時間においでください)
・塗り替えをすべきタイミングは？業者の選び方は？実績のある外装劣化診断士がお悩みを解決します。

東洋大学向かい 〒351-0023朝霞市溝沼1272-7
(株)ライフプラス <http://www.e-lifeplus.com/> 0120-167-555

就学時健康診断

対象/来春、小学校へ入学するお子さん

就学時健康診断日程表

学校名	実施日・受付開始時間
朝霞第一小学校	10月26日(休) 午後1時30分
朝霞第二小学校	10月19日(休) 午後1時15分
朝霞第三小学校	10月26日(休) 午後1時30分
朝霞第四小学校	11月30日(休) 午後1時15分
朝霞第五小学校	10月19日(休) 午後1時30分
朝霞第六小学校	10月31日(火) 午後1時30分
朝霞第七小学校	10月20日(金) 午後1時30分
朝霞第八小学校	11月24日(金) 午後1時30分
朝霞第九小学校	10月18日(水) 午後1時45分
朝霞第十小学校	11月1日(水) 午後1時30分

※健康診断の通知は、10月中旬までに各家庭へ届くように発送します。

※10月1日(日)現在の状況のため、それ以後に転入されたご家庭には届かない場合もあります。通知が届かない場合や相談のある方は、「ご連絡ください」※指定の学校で都合が悪い場合は、ほかの学校でも受けることができますが、必ず事前

に連絡をしてください。
 〇／教育管理課 ☎463-0794

ご存じですか？就学援助制度

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

援助内容/給食費・校外活動費・学用品費などの一部

申請時期/随時受け付け(認定には、所得要件等あり)。

申請月の翌月1日が認定日となります。

申請に必要なもの/申請書・印鑑・保護者の通帳・所得証明書(必要な方のみ)

※申請書は各学校、教育管理課

課にあるほか、市ホームページからダウンロード可
 申請場所/通学している学校または教育管理課

※お子さんが通う学校ごとに申請書が必要となります。

〇／教育管理課 ☎463-310793

学校施設を貸し出します

市では、市内小・中学校の学校施設を、教育活動の支障とならない範囲で、地域の皆さんの使用日時・場所・用途などに応じ貸し出しています。希望される方は、各学校へ申

請してください。

〇／教育管理課 ☎463-0793

重度心身障害者医療費受給者証の1斉更新

現在お使いの重度心身障害者医療費受給者証の有効期限が、9月30日(土)までの受給者証を1斉に更新します(受給者証は5年ごとに更新)。

9月下旬に新しい受給者証を郵送しますので、特に手続きは必要ありません。

〇／障害福祉課 ☎463-1599

消費生活センターだより vol.54

〇／消費生活センター ☎463-1111 内線2256 月~金曜日(祝日を除く) 午前10時~正午、午後1時~4時

総合消費料金未納? 架空請求に気をつけましょう

■相談内容■

【事例1】

「総合消費料金未納分訴訟最終通知書」と書かれたハガキが送られてきた。

「契約会社または運営会社から訴訟を提起されたことを通知する」「裁判取り下げ期日は〇月〇日で、連絡がない場合、原告の主張が全面受理される」「給料や動産、不動産の差し押さえを執行する」と書いてある。どうしたらいいか。

【事例2】

「民事訴訟管理センター」と名乗る者から「料金未納」「最終通知書」と記載のあるハガキが届いた。「民事訴訟および裁判の取り下げ等の御相談は当局にて承っている」「プライバシー保護のため、必ず御本人から連絡してください」等と書かれている。怪しいと思うので連絡はまだしていない。

◆解説◆

身に覚えのない料金を請求される架空請求トラブルに関する相談が多く寄せられており、近年は、SMS(ショートメッセージサービス)を通じた架空請求メールによるものが大半でした。しかし、事例のような文面を記載した郵便葉書を送付する古典的な方法での請求も行われています。

ハガキには、宛名の住所と個人名が明記されており、訴訟を取り下げるためには本人から連絡するよう誘導しています。

過去に作成され出回った何らかの名簿等が悪用されている可能性もあります。

【トラブルに遭わないために】

- ①架空請求者の知らない個人情報を聞き出されることもあるので、絶対に電話をしないでください。
- ②「総合消費料金」なるものを納付する必要はありません。1回でも支払ってしまうと、次々と請求がエスカレートする可能性があります。
- ③訴訟が提起された場合には裁判所から「特別送達」郵便で訴状が届きますので、その場合は無視せずに消費生活センターに相談してください。また、強迫を受けるなどの悪質な場合は警察にも相談しましょう。

困ったことがありましたら、消費生活センターにご相談ください。

相続遺言 / 建設・宅建業 / 農地転用

法人設立 / Visa Application 等

市役所徒歩1分。お気軽に

お問合せ下さい。☎048-450-1390

あさか野行政書士事務所グループ

朝霞市本町2-7-21 HP:www.gasaka.com

松尾行政書士事務所・しみず行政書士事務所・伊藤由美行政書士事務所

毎月1回
無料相談会
開催中!

賃貸 管理

売買 仲介

不動産の事ならどんな
ことでもご相談下さい。



株式会社リゾン 〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1-7-24
 URL http://www.lizon.co.jp ☎0120-152-311

奨学金をお貸しします

市では、就学意欲を持ちながら経済的な理由で学資金の支出が困難な市民の方に、奨学金を無利子でお貸しします。
受付期間／10月2日(月)～20日(金)
貸与金額／
 高等学校：月額1万円
 大学・専門：月額2万円

貸与の条件

- ①市内に引き続き2年以上居住し、高等学校・専修学校・大学などに入学を許可された方、または在学の方(大学院を除く)
 - ②親権者や後見人が市税を滞納していない方
 - ③在学学校長または最終卒業学校長の推薦を受けた方
- ※手続きには1人以上の保証人が必要です。
- 必要書類**／貸与申込書・家庭調査・推薦書・同意書・入学許可証明または在学証明書等
- 返済方法**／正規の修業期間終了月の翌月から6か月経過した後、次の期間内に返済
 高等学校：72か月以内
 大学・専門：96か月以内
- 申込書配布先**／教育管理課・内間木支所・各出張所

申・問／教育管理課 ☎46310793



国保の契約保養施設をご利用ください

健康増進を図る目的から、埼玉県国民健康保険団体連合会を通じ、ホテル・旅館(約400施設)と保養施設契約をしています。後期高齢者医療制度の被保険者の方も利用できます。

利用方法／
 ①利用希望者は、契約保養施設に直接電話し予約をしてください(その際に、埼玉県国民健康保険団体連合会の保養施設宿泊利用共同事業を利用すると伝え、必ず料金を確認してください)。
 ②保険年金課で宿泊前に保養施設宿泊利用申込手続きをしてください。宿泊利用券・宿泊助成券を発券します。
 ※同一世帯以外の方(団体の代表者の方など)が手続きをする場合は委任状が必要です。
 ③宿泊当日、宿泊利用券および宿泊助成券を保養施設へ提出してください。

宿泊利用券／協定料金で宿泊

できません。市内在住の方なら年何回でも発行可。

宿泊助成券／協定料金から大人2000円、小人(小学生以下)1000円を差し引いた金額で宿泊できます(年度内一回限り)。国民健康保険被保険者、または後期高齢者医療制度の被保険者の方で保険料(料)を滞納していない方が対象です(社会保険等に加入の方は対象外)。

持参するもの／朝霞市国民健康保険、または埼玉県後期高齢者医療保険に加入の方は被保険者証。社会保険等に加入の方は、ご本人確認できるもの。

※保養施設一覧は保険年金課にあります。なお、市ホームページにも掲載してあります。

問／保険年金課 ☎46311178

国民年金の付加年金制度をご存知ですか

老後に、より高い老齢基礎年金を受給したいと考えている人のために、毎月の国民年金保険料に付加保険料を上乗せして納めることができます。付加保険料の金額は毎月400

円です。国民年金第1号被保険者や任意加入被保険者が加入することができます。

付加年金の受取額は、年額1200円×付加保険料納付月数
 ※国民年金基金に加入している方は、加入することはできません。
 ※加入を希望される方は、年金手帳、印鑑を持参してください。

問／川越年金事務所 ☎049124212657 保険年金課 ☎46310284

国民健康保険の一部負担金の減免および徴収猶予について

国民健康保険の加入者が、その生活が一時的に困難となった場合において必要であると認められるとき、一部負担金の減額・免除または徴収猶予(支払い時期の延期)を受けられる制度があります。
 災害・事業の休止・失業等により医療費の一部負担金の支払いが困難となったときは、医療機関等を受診される前にお問い合わせください。

問／保険年金課 ☎46310283

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

お庭の事なら個人庭専門の
 ～庭師 中村屋へ～



植木1本の高さの価格です
 ※見積無料

(1～3m未満)	3,000円
(3～4m未満)	6,000円
(4～5m未満)	8,000円

・植木1本でも作業致します ・丁寧な対応をお約束します
 ・外構(エクステリア)工事も作業致します

☎ 0120-194-284
 〒352-0011 新座市野火止3-10-34

建築確認済証等の偽造防止用紙の運用が変わります

開発建築課ではこれまで法令に基づく一部の書類について偽造防止用紙(白色・すかし入り)を使用していましたが、9月1日(金)から市の偽造防止用紙を使用するよう運用を変更し、偽造防止用紙で発行する書類の種類を追加します。詳細は市ホームページでご確認ください。

問/開発建築課 ☎463-12585

省エネ標語 秋の風 エアコンなごよう 感じよう

国民健康保険証を郵送します

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

配達方法/家族全員分(6人以上)の世帯は(2通)をま

めて世帯主の方に簡易書留で送付します。不在で郵便物の受け取りができなかった方は、不在票の連絡先までご連絡ください。保管期間が過ぎてしまった場合はご連絡ください。

届け出が必要で

異動(転入・転出・他の健康保険への加入または喪失・出生・死亡など)した方の国民健康保険の届け出が済ませているかご確認ください。

また、修学や施設入所等のため、ほかの市区町村に住んだ場合も届け出が必要です。届け出に必要なもの/

・異動:職場の保険をやめた証明書、保険証

・修学:在学証明書または学生証、保険証

・施設入所等:在所(在園)証明書、保険証

※届け出にはマイナンバー(個人番号)の記入が必要です。マイナンバーカード(個人番号カード)、またはマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類をお持ちください。

※他の健康保険に入った後は、国民健康保険は使えません。

問/保険年金課 ☎463-0283

情報BOX
1-1案内

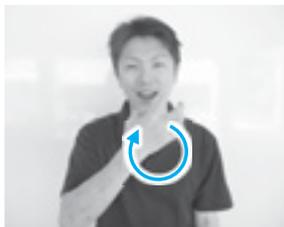
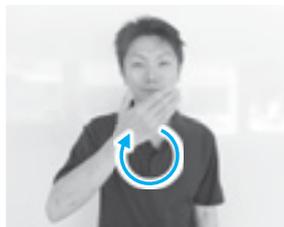
日本手話情報コーナー No.17

問/障害福祉課 ☎463-1599 FAX463-1025

「甘い・辛い」

【甘い】

【辛い】



手のひらを口の前で円を描くように動かします。

五指を折り曲げ、口の前で円を描くように動かします。

(他にも)

辛そうな表情も大切です。

・砂糖、デザート
・佐藤(人の名前) など

(他にも)
・カレー など

★例えば、「砂糖」と「デザート」は、手の動きが同じですが、

口(唇)の動きで区別されています。

(例)「砂糖」なら「さとう」と、口を動かします。

※声は出しません。

わたしたちができること

~障害者差別解消法~

問/障害福祉課 ☎463-1599

No.6 『内部障害のこと①』



「内部障害」とは、

- 心臓
 - 呼吸器
 - じん臓
 - 肝臓
 - ぼうこう・直腸
 - 小腸
 - ヒト免疫不全ウイルス(HIV) など
- 内部にある臓器などの障害をいいます。

◎内部障害が全身に影響し、体力がなく疲れやすい状態にあります。

◎外見からは分かりにくいので、周りの人の理解と配慮が必要です。

一般歯科・小児歯科 予約診療



はっとり歯科医院



みんなのはっとり歯科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~18:30	○	○	○	○	○	17:00迄	休診

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~17:00	○	○	※	○	○	○	休診

朝霞市根岸台6-3-37
スペシアス1F

朝霞市根岸台6-4-30
ライオンズマンション朝霞根岸台第2-102

☎450-4618

☎451-0085

http://www.hattori-dental.com

育成保育 (障害児保育) の入園申し込み

育成保育は、心身の障害に関わらず、子どもたちが保育園においてともに育ち合う中でお互いを分かり合い助け合える豊かな人間性を育み、安全で健やかに生活できる統合保育を目的としています。

申込書配布期間 / 10月10日(火) ~ 13日(金)
 申込受付期間 / 10月25日(水) ~ 27日(金)

※申込受け付け後、11月中に体験保育を実施予定
 入園時期 / 平成30年4月

※各保育園の状況により入園できない場合があります。

申・圃 / 保育課 ☎ 463-2836

ひとり親家庭児童就学支度金支給制度のご利用を

市では、平成26年度から休止中の「ひとり親家庭児童就学支度金制度」の見直しを行い、実施することになりました。

次の受給要件を満たす方に、小学校の入学準備に必要な経費の一部として、ひとり親家庭児童就学支度金を支給します。

対象者 /

- ・市内在住の母子家庭の母、父子家庭の父、父母がいらないお子さんを養育している方 (配偶者と死別した方や離婚した方のほかに、配偶者から遺棄されている方や、配偶者が障害により長期にわたって労働できない方なども該当となる場合があります)
- ・お子さんが平成30年4月に小学校入学予定

受給要件 /
 ・平成29年度市町村民税非課税世帯 (申請者および申請者と同居している申請者の扶養義務者 (直系血族と兄弟姉妹) 全員に対して決定された税金額が0円の世帯)

・生活保護受給中でない
 申請方法 / 申請者の振込先金融機関口座が確認できるもの (通帳など) およびごども未来課で配布または市ホームページからダウンロードした申請書を持参し申請

※郵送での受付不可
 ※平成29年1月2日(月)以降に転入された方は、前住所地の市区町村発行の所得証明書が必要

支給時期 / 平成30年3月上旬
 支給額 / お子さん一人につき

8000円
 申請期限 / 12月28日(木)
 申・圃 / こども未来課 ☎ 631-2834

県のひとり親家庭児童就学支度金支給制度

県では、中学校の入学準備に必要な経費の一部として、ひとり親家庭児童就学支度金を支給します。

対象者・受給要件・申請方法 /
 市の制度と同様 (ただし、お子さんが平成30年4月に中学校入学予定)

支給時期 / 平成30年3月下旬

第17回全国障害者スポーツ大会

圃 / 障害福祉課 ☎ 463-1598

10月28日(土)から愛媛県で行われる全国障害者スポーツ大会に朝霞市から3人が出場します! 応援よろしくお願ひします!



水泳に出場する
 たなかのぶひさ
 田中伸幸さん



フライングディスクに出場する
 いづみりか
 泉李香さん



フライングディスクに出場する
 うちだゆうたけ
 内田雄大さん



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。

4月上旬
 支給額 / お子さん一人につき1万円
 申請期限 / 11月30日(木)
 県の制度に関する圃 / 埼玉県少子政策課 ☎ 048-83013337

相続についてのお悩み・ご相談は

いっしょに
彩相続相談所にお任せください

行政書士、税理士、弁護士、司法書士、不動産業等の専門家が、相続に関するお悩みをトータルサポート!! 無料相談実施中です!

各種相続手続き、遺言書作成、相続対策等、相続に関することなら何でもご相談ください

<運営事務局>
 行政書士 藤田 孝久 事務所 (埼玉県行政書士会所属)
 住所: 埼玉県朝霞市本町2-2-32 セレネ朝霞202



お問い合わせは TEL: 048-469-2850 まで お気軽にどうぞ

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 24時間対応 **0120-40-1059**

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

こども医療費制度の申請と 適正受診にご協力ください

こども医療費支給制度とは

こども医療費支給制度は、お子さんが健康保険の適用となる医療を受けた場合に、医療費の一部を支給するものです。医療を受けてから一定期間が経過すると申請ができませんので、領収書等をお持ちで、申請がお済みでない場合は、早めに手続きしてください。

対象医療費/0歳～中学生

入院および通院
高校生等…入院のみ

日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度等

学校(保育園・幼稚園を含む)管理下でのけが等で日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象となる場合や他の公費負担医療制度から支給される医療費については、市から支給できませんのでご注意ください。

医療機関への適正受診を

軽い症状にも関わらず休日や夜間に病院の救急外来を受診する、いわゆる『コンビニ受診』が増えています。このため、緊急の重症患者さんの

治療に支障を来したり、病院・医師への過度の負担、医療費の増大を招いたりといった問題が起こっています。また、同じ病気でいくつもの病院を受診する『はしご受診』が増え、検査の重複による体への負担や薬の重複による副作用の危険もあります。

これらの問題を解決するために、医療の「適正受診」が必要となってきました。

救急医療を本当に必要としている方が安心して医療を受けられるように、また、お子さんの体への過度の負担や薬による副作用を回避できるように、医療機関の適正受診へのご理解と協力をお願いします。

医療費が高額になる場合は、 限度額適用認定証を利用しましょう!

あらかじめ医療費が高額になることが予想される入院や通院の必要がある場合は、ご加入中の健康保険に「限度額適用認定証」の交付を申請し、認定証を医療機関に提示すれば、窓口での負担を自己負担限度額(一般世帯は、月額8万円強)までにできます。

労働相談・メンタルヘルス相談をご利用ください

相談・予約・問/埼玉県労働相談センター ☎048-830-4522

長時間労働、残業代未払い、パワハラ、突然解雇されたなど、職場のお悩みをご相談ください。相談無料・秘密厳守です。

	相談日	受付時間	相談員
若者労働 ほっとライン	第2・4 土曜日	電話相談: 午前10時～午後4時	社会保険 労務士
労働相談	月～金 曜日	電話相談: 午前9時～午後4時30分	労働相談員 (県職員)
		来所相談:午前9時～午後4時	
働く人の メンタルヘルス 相談	水曜日	来所相談【要予約】 ①午後1時30分～ ②午後3時～	産業カウンセラー

※弁護士による特別労働相談(面接・要予約)もあります。

※年末年始・祝日を除きます。

場所/埼玉県庁第2庁舎1階(さいたま市浦和区高砂3-15-1)

ツイッター/https://twitter.com/sai_rodosodan

フェイスブック/<https://www.facebook.com/pref.saitama.rodosodan/>

異なります。また、保険料を滞納していると発行されない可能性がありますが、加入中の健康保険にご相談ください。その他、こども医療費に関する詳しい情報は、市ホームページの「こども医療費支給制度の概要」または「Q&A」をご覧ください。

1 2 8 3 4

問/こども未来課 ☎463

埼玉県都市競艇組合からのお知らせ

競艇開催日/9月9日(出)～12日(刈)

9月28日(木)～10月1日(日)

会場/戸田ボートレース場

※朝霞市は埼玉県都市競艇組合に加盟しており、組合からの配分金をさまざまな事業に活用しています。

問/埼玉県都市競艇組合

☎048-823-8711

<http://www.boatrace-toda.jp/>

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.greenpaceitd.info>

*詳しくはホームページをご覧ください。

くつらい不妊治療でお悩みの方

まずはお電話を! >

【定休日】 朝霞台駅・志本駅より徒歩5分
水・木曜・6祭日

妊婦を産まれてからの体づくりと心のケアは、産力科専門医へ

お問い合わせ・予約・ご相談専門ダイヤル
☎048-473-7830

昭和薬局
埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106

予約制
産み分けがご希望の方で、電話予約も承ります。スムーズに産み分けができます。

就業構造基本調査にご 協力ををお願いします

総務省統計局では、10月1日(日)現在で就業構造基本調査を実施します。この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として、統計法に基づき実施する国の重要な統計調査です。

調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の主旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

☎/市政情報課 463-3163

労働力調査にご協力を お願いします

総務省統計局では、都道府県を通じて毎月労働力調査を実施しています。調査対象は、我が国の全世帯の中から無作為に選定した約4万世帯に居住する15歳以上の方です。

労働力調査から得られるデータは、国や都道府県が実施する雇用失業対策などの企画・立案をするうえで重要な指標として利用されます。

統計調査員が調査票の記入のお願いに伺った際には、ご協力をお願いします。

巡回聴覚障害者相談

埼玉聴覚障害者情報センターでは、来所できない方のために、巡回聴覚障害者相談を行います。また、ご希望の方には、当日会場での相談ではなく、ご家庭などへの訪問による相談を行います。

相談内容について特に決まりはありません。お子さんのしつけやご近所づきあいのことなど、お気軽にご相談ください。

日時/9月20日(水)午前10時～

正午(巡回相談)午後1時～

3時(訪問相談)

会場/ふじみ野市役所

対象者/聴覚に障害のある方

または聴覚に障害のある方

と関わりのある方

申込方法/事前予約不要。当日

直接会場へ(ご家庭など

への訪問相談をご希望の方は、

事前にお問い合わせください)

☎/埼玉聴覚障害者情報セン

ター 048-814-

3353 048-81

413355

あさか市民活動ニュースレター

vol.56

☎/市民活動支援ステーション・シニア活動センター 463-1417

誰もが遊びの主人公！みんなでつくるプレーパーク(冒険遊び場)



今回は、子どもたち一人ひとりが、自由な発想で屋外での遊びを楽しみながら、幅広い世代の人たちとの交流を体験できる遊び場づくりに取り組まれている、「NPO法人あさかプレーパークの会」の代表・野上真由美さんにインタビューした内容をご紹介します。

Q.団体を立ち上げようと思ったきっかけは？

A.市内の公園で、小学生が元気に遊んでいる姿が見られないことに、危機感を抱いたことがきっかけです。「朝霞にプレーパーク(冒険遊び場)を作って、子どもたちが安心して自由にのびのびと遊べる環境がほしい！」という思いが強く芽生え、同世代の子どもを持つお母さんたちと、市が主催したボランティア講座を受講した仲間が中心となって、平成16年に任意団体を立ち上げました。その後、活動の幅をさらに広げたいと思い、平成25年に法人化しました。

Q.プレーパーク(冒険遊び場)とは、どんなところ？

A.プレーリーダーと呼ばれる専門スタッフと、ボランティアで参加してくださる地域の大人が寄り添い見守る中で、自分の責任で自由に遊べる場です。子どもたちは、火おこしや木登りに挑戦したり、服を汚しながら危なっかしいことにも果敢にチャレンジします。親がこのような遊びを見かけたら、頭ごなしに叱ってしまうかもしれませんが、プレーパーク(冒険遊び場)では、親以外の大人が何人もいて、ほめたり、認めたり、注意したりと、いろんな価値観で接してあげることができます。屋外での遊びで得られるさまざまな体験や周りの人たちとの交流は、自主性を引き出し、コミュニケーション能力が育まれ、社会生活に必要な「生きる力」が身につくのではないのでしょうか。

Q.団体の主な活動内容は？

A.定期的な活動として、市の委託を受けて実施している「朝霞の森プレーパーク」を毎月5日間と、未就園児とその親を対象とした「トカイナカプレーパーク」を毎週金曜日に

開催しています。また、月1回の「モクモグDAY」では、みんなで食材を持ち寄って料理を作ったあとに、青空ランチを楽しんでいます。その他、不定期ではありますが、城山プレーパークと黒目川プレーパークを開催しています。これらの活動

を通じて子どもが外に出て遊んでくれることで、子どもたちの成長や変化に気づくことができます。時には、服装などの身だしなみや、何気ない会話から、子どもが抱えている問題に気づくこともあります。そのような場合は、早い段階でフォローできるように、保健師と連携して情報交換をしています。今後もプレーパーク(冒険遊び場)の活動をきっかけに、子どもやその親が、地域の中で孤立しないようにサポートしていきたいと考えています。

～団体からのお知らせ～

☆プレーパーク連続開催のお知らせ！

日時/10月6日(金)～15日(日)午前10時～午後4時

場所/朝霞の森

※10月6日・13日(金)は、0才からの未就園児向けプレーパーク(トカイナカ)を午前10時～午後2時に開催します。未就園児向けですが、誰でも参加できます。お友達を誘って、朝霞の森でおもいっきり遊びましょう！

☎/NPO法人あさかプレーパークの会

代表・野上真由美 463-5621

✉ohisama2525pp@yahoo.co.jp

ホームページhttp://app.45web.net/

ブログhttp://asaka-boukenasobiba.seesaa.net/twitter@asakapp

※このコーナーは、主に朝霞市内でNPOなどの市民活動を行っている団体にインタビューした内容を掲載しています。活動内容等の詳細につきましては、団体にお問い合わせください。

雨水貯留槽の設置に補助金を交付しています

補助対象となる雨水貯留槽

未使用の市販品(雨どいに接続しており、密閉構造のもの)

戸建住宅…1基

集合住宅…住戸数以内(すでに設置していた住戸数は除く)

補助対象者

①市税を完納し、市内に所在する住宅の所有者

②市税を完納し、市内に住所を有する借家人

③市内に所在する集合住宅の共用部分に貯留槽を設置する管理組合

※申請は、1住宅につき1回

※法人または団体(管理組合を除く)は申請不可

補助金額

戸建住宅…設置等費用の2分の1(千円未満切り捨て)。

ただし、限度額は2万円

集合住宅…1基あたりの設置等費用の2分の1(千円未満切り捨て)限度額は2万円

(円)に設置する貯留槽の数を乗じた額。ただし、限度額は10万円

※予算額に達し次第締め切り

申請期限/平成30年3月30日

(金) 申請方法/環境推進課に事前連絡(窓口、電話、Eメール)を行い、設置後、交付申請書に次の書類を添えて窓口に持参

・貯留槽を設置および購入した際に、購入店等が発行した領収書および内訳書の原本と写し。領収書等の日付(支払日)は、平成29年4月1日(出)平成30年3月30日(金)とする。

・設置後の貯留槽の配置が分かる書類(雨水貯留槽の設置場所の配置図および雨どいから貯留槽まで導入管等により接続されている状況が確認できる日付入りの写真)

・当該住宅または土地の所有者の貯留槽設置に係る承諾を確認できる書類(補助対象者②のみ)

・管理組合の管理者等が確認できる書類の写し(補助対象者③のみ)

・管理組合において貯留槽の設置に係る決議がされていることが確認でき、議事録署名人の署名および押印がある書類の写し(補助対象者③のみ)

・案内図

・案内図

・案内図

交付方法/交付申請書審査後、金融機関口座へ振り込み

※案内パンフレット、申請書は、市ホームページからダウンロードできます。

☎/環境推進課 ☎463-1512

水道管の漏水調査を行います

9月~平成30年2月の間、水道本管と水道本管から宅地内にある水道メーターまでの水道管(給水管)の漏水調査を実施します。市が委託した調査員(漏水調査員の腕章と水道部発行の身分証明書を携帯)が、宅地内に立ち入り調査をすることがありますので、ご協力をお願いします。

また、調査に際し物品の販売や費用の請求をすることはありません。

調査区域/市内全域

☎/水道施設課 ☎463-1204

水道メーターを交換します

8月から平成30年3月まで、検定満期の水道メーターの交換を行っています。該当するご家庭にはお知らせを配布します。なお、交換には市が委託した業者が伺います。メーターボックスの蓋等に支障がなければ交換は無料です。

交換時のお願い/不在の場合でも交換します。交換後は水を少し流してからお使いください。

☎/水道施設課 ☎463-1204

分譲マンション管理相談【予約制】

日時/9月6日(水) 午後1時30分~4時20分

場所/市民相談室(市役所1階)

相談員/マンション管理士

☎/まちづくり推進課 ☎463-2518

不動産無料相談【予約制】

日時/9月14日(木) 午前10時~正午

場所/市民相談室(市役所1階)

相談員/不動産無料相談員

☎/宅建協会県南支部 ☎468-1717

住宅建築相談【予約制】

日時/9月13日(水) 午後2時~4時

場所/市民相談室(市役所1階)

相談員/建築士

☎/建築士事務所協会県南支部 ☎461-4507

☎…申し込み ☎…問い合わせ

朝霞の歴史を振り返ってみませんか? ~朝霞市史~頒布しています

朝霞市は今年で50歳!市のこれまでの軌跡を辿ってみませんか?

朝霞市史 通史編 → ¥5,000-

朝霞市史 民俗編 → ¥3,500-

あさかの歴史 → ¥1,000-

朝霞市博物館で頒布しています。郵送でも対応しています。詳細は市HP「文化財刊行物一覧」をご覧ください。



☎/文化財課 ☎463-2927

地震への備えは万全ですか?

建物の耐震診断・耐震改修工事に補助金を交付します。

☎/開発建築課 ☎463-2585

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。

☎/児童相談所全国共通ダイヤル **189**
(いちはやく)

市内の視覚障害の方に広報あさか音声CD(デージー形式)を郵送(無料)しています

朝霞リーディングサークルのご協力により作成した「広報あさか音声CD」を自宅に郵送(無料)しています。ご希望の方はご連絡ください。

※声の広報あさかとして、市ホームページから聞くこともできます。

☎/市政情報課 463-3059



全国一斉「高齢者・障害者の人権あしん相談」強化週間

この期間中には、通常の受付時間を延長するなどして相談を受け付けます。

相談日時/9月4日(月)~10日

(日)午前8時30分~午後7時
(9日(土)、10日(日)は午前10時~午後5時)

電話番号/0570-01003

1110

相談担当者/法務局職員、人

お詫び

広報あさか8月号28ページの「食品ロスを減らしましょう」の記事に誤りがありました。正しくは下記のとおりです。お詫びして訂正します。

正 日本では年間約621万トン捨てられています。

誤 日本では年間約63万トン捨てられています。

☎/資源リサイクル課 456-1593

8月にお届けした「市民ハンドブックあさか」の74ページ「市内施設一覧」の中で、朝霞公共職業安定所の所在地に誤りがありました。正しくは下記のとおりです。お詫びして訂正します。

正 本町1-1-37

誤 三原1-3-1

☎/市政情報課 463-3059

権擁護委員
※秘密は厳守します。
☎/さいたま地方法務局人権擁護課 048-859-13507

ゆるキャラグランプリ 2017

投票期間

11月10日(金)午後6時まで

ぽぽたん^{さいか}と彩夏ちゃん^{さいか}がゆるキャラグランプリに出場中！ 応援よろしくお願ひします！

☎/オリンピック・パラリンピック準備室 462-0801

全国のキャラクターが投票によって順位を決めるお祭り「ゆるキャラグランプリ2017」が開催中です。朝霞市民まつり「彩夏祭」シンボルキャラクターの彩夏ちゃんとともに、市制施行50周年を記念して誕生した市キャラクターぽぽたんも出場しています。上位を目指して頑張っています！ぜひ応援してください！

※投票にはID登録が必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。

ゆるキャラグランプリ 朝霞市 検索

朝霞市キャラクター ぽぽたん 初登場 よろしくね!

市ホームページ QRコード

一日一票 よろしくお願ひします!

彩夏祭シンボルキャラクター 彩夏ちゃん

ゆるキャラ ぽぽたん 検索

ゆるキャラ 彩夏ちゃん 検索

初回はID登録が必要です。

※ID登録をしない場合の投票など、有料となることがあります。

※2回目以降は不要です。

登録方法 QRコード



ID登録ページをクリック

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

マンション管理セミナー&個別相談会 in朝霞市

申・問/まちづくり推進課 ☎463-2518 FAX463-9490

マンション管理について、建物の維持や管理組合の運営にお困りではありませんか。

マンション管理に関する重要なポイントを、専門家が分かりやすく説明するセミナーを開催します。

日時/9月30日(出)

午後1時15分～5時(受付開始:午後1時10分～)

場所/産業文化センター

対象/市内および県内のマンション管理組合の役員または分譲マンションの居住者

内容/第1部 マンション管理セミナー

・「マンション管理標準指針を読む」

・「マンションでの民泊対策と規約【新法施行で】」

第2部 意見交換会および個別相談会

申込方法/まちづくり推進課で配布するセミナーの申込書を記入し、直接持参またはFAXで

共催/朝霞市、(一社) 埼玉県マンション管理士会

後援/埼玉県、埼玉県マンション居住支援ネットワーク

9月9日(土)、10日(日)はお得に野球観戦 埼玉西武ライオンズ フレンドリーシティ感謝デー

問/埼玉西武ライオンズインフォメーションセンター
☎0570-01-1950 (土・日曜日、祝日除く)

朝霞市に在住または在学、在勤の市民の方がお得に埼玉西武ライオンズの試合を観戦できる「フレンドリーシティ感謝デー」が開催されます。

日程/9月9日(出)、10日(日)

内容/ライオンズの本拠地メットライフドームの内野指定席Bのチケットを1,500円(大人・子ども共通)で6枚まで購入可能です。

取扱場所/同ドームほか、チケットぴあ、ライオンズストアなどで販売中。

※申込書への記入と本人確認ができるものの提示が必要となります。

※詳しくはお問い合わせください。

この間、ドーム前広場では、自治体PRブースの出展、自治体マスコットのグリーティングが行われます。9日(出)は朝霞市も出展し、市キャラクター「ぼぼたん」も出演します!

モーニングパーク講座 いきいきと心と身体の健康 ～ノルディックウォーキングを体験しよう～

申・問/地域包括支援センターモーニングパーク
☎0120-247355 FAX465-5845

日時/9月20日(休) 午前8時～9時(雨天中止)

会場/青葉台公園 噴水広場集合

※駐車場は開放時間外のためご利用いただけません。

対象/おおむね60歳以上の市民

定員/20人(先着順)

内容/ノルディックウォーキングのポールを実際に体験。整形外科の先生がその効果をわかりやすく説明します。

講師/塩味病院整形外科医 澤本 裕明さん

申込方法/9月19日(火)までに電話またはFAXで

モーニングパーク講座 いきいきと心と身体の健康 ～生きがいのある人生をどう過ごすか!～

申・問/地域包括支援センターモーニングパーク
☎0120-247355 FAX465-5845

日時/9月28日(休) 午前10時～11時30分

会場/中央公民館・コミュニティセンター

対象/おおむね60歳以上の市民

定員/200人(先着順)

内容/①オリンピック栄光への道のり ②千日の行・1日にして成らず ③人生の生きがいは! ④「健康は宝」健康づくりの大切さ

講師/元自衛隊体育学校校長 三宅 義信さん

申込方法/9月27日(火)までに電話またはFAXで

朝霞アートマルシェ2017

祝 朝霞市市制施行50周年記念 朝霞アートマルシェ2017

問/朝霞市商工会 ☎470-5959 ✉info@asaka-sci.or.jp HP: http://www.asaka-sci.or.jp

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

日時/前夜祭 9月30日(出) 午後2時30分～8時

本祭 10月1日(日) 午前10時～午後4時 ※雨天中止

場所/東武東上線朝霞駅東口および南口駅前広場

内容/・市民の皆さんや若手アーティストによる手作り作品の展示と販売を行う「市」

・プロのアーティストの指導を受けながら親子でアート作品づくり

・子供向けワークショップや各種催し物 ・野外コンサート ・お魚スタンプラリー

朝霞市市制施行50周年記念イベント 『本田美奈子 フィルムコンサート&トークショー』

朝霞の誇る歌姫、本田美奈子さんの13回忌にあたり、ご存命であれば朝霞市と同じ50歳ということもあり、アートマルシェ前夜祭でフィルムコンサートと、お母様などを交えてのトークショーを開催いたします! 詳しくは商工会ホームページをご覧ください。

同時開催

朝霞本町商店会による「子供まつり」を富士見町内会館で併せて開催します!

～小魚のつかみ取りや黒目川の魚の展示や鮎の試食会など楽しい企画が盛りだくさん～

※内容、時間は変更になる場合があります。



シティセールス
朝霞ブランド



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

☎/保育課 ☎463-2939

日時/いっしょにあそぼう保育園で…9月12日(火)
午前9時30分～11時
園庭開放…9月12日(火)・29日(金)
午前9時30分～正午

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園庭開放を行っていません。

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毎月2回公設保育園の園庭を開放しています(園庭開放は雨の場合中止)。

※9月12日(火)は園内で工作やリズム遊び等を実施。

※根岸台・北朝霞保育園では9月12日(火)に家庭児童相談員による育児に関する相談を実施します。

申込方法/事前予約不要。当日直接会場へ

仲町保育園子育て支援センターさくらんぼイベント「ピースのお部屋」

会場・☎/子育て支援センター「さくらんぼ」 ☎450-7708

日時/9月26日(火) 午後1時30分～3時

定員/10組(平成29年7月生まれ対象)

予約開始日/9月5日(火)

内容/2か月のお子さんがいらっしゃる方同士おしゃべりをしたり、お友達をつくらたい方の場所を提供します。

※予約制ですので、まずはお問い合わせください。

就職支援セミナー 面接で失敗しない3つのコツ

☎/産業振興課 ☎463-1903

日時/10月13日(金) 午前9時30分～午後0時30分

会場/産業文化センター

対象/市内在住、在勤、在学の就職希望者

内容/面接が苦手。どうも上手く自分を表現できない…。そう思っている貴方に自信を与える3時間です!

お気軽にご参加ください。

※お持ち帰り用「応募書類(履歴書・職務経歴書・添え状)の作成方法と事例集」をご用意します。

講師/横田 倍美さん(国家資格キャリアコンサルタント) 定員/20人(先着順)

申込方法/10月12日(木)までに電話または市ホームページの応募フォーム(住所、名前(ふりがな)、電話番号、年齢を記入)で

朝霞の並木道と公園をゆっくり歩く —あさか環境まち歩き(第10回)

主催・☎・☎/あさか環境市民会議 筑井
☎090-1990-4807 FAX470-2758 ☎pu8n-tki@asahi-net.or.jp

川越街道から城山公園までまっすぐ伸びているイチョウ並木は朝霞市で一番長い並木道です。付近の地形や環境を観察しながら約5kmの道をゆっくり歩きましょう。

日時/9月30日(土) 午前10時集合～午後2時頃

※雨天中止

集合場所/朝霞駅南口交番前

定員/20人 費用/保険代100円

服装・持ち物/歩きやすい服装、昼食、飲み物、雨具

行程/朝霞駅南口＝広沢の池＝青葉台公園＝滝の根公園＝二本松公園＝中道公園＝東園寺＝城山公園(昼食)＝わくわくどーむ(複数のバス便あり)

申込方法/件名を「あさか環境まち歩き(第10回)」とし、①氏名②日中連絡のとれる電話番号を記入してFAXまたはメールで

朝霞市農業体験事業 さつまいも掘り体験

☎/産業振興課 ☎463-1904

日時/10月7日(土)

第1部…午前9時30分 第2部…午前11時

※雨天の場合は14日(土)

会場/大字浜崎地内

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

定員/各部50家族【応募多数の場合は抽選】

費用/1口 500円(3株) ※1家族3口まで

申込方法/はがきまたは市ホームページの申込フォーム(1家族ごと1回のみ。「さつまいも掘り」で検索)に参加者全員の氏名(フリガナ)、年齢、住所、電話番号、申込口数、第1希望および第2希望の時間を記入し、9月15日(金)【必着】までに産業振興課「さつまいも掘り体験」係へ(住所は欄外左上に記載)

※申込後の変更はできません。

主催/朝霞市都市農業推進協議会・朝霞市

認知症サポーター養成講座

☎・☎/地域包括支援センターモーニングパーク
☎0120-247355 FAX465-5845

認知症は誰もがかかるかもしれない病気です。認知症に関する正しい知識と対応を理解し、あなたも認知症の方やその家族の「応援者(サポーター)」になりませんか。受講者には認知症支援者の目印でありますオレンジリングを配付します。

日時/9月16日(土) 午後2時～3時半

会場/溝沼市民センター3F(溝沼町内会館)

対象/朝霞市民 定員/40人(先着順)

講師/地域包括支援センターモーニングパーク職員

申込方法/9月15日(金)までに電話、FAXで

市制施行50周年記念 第25回朝霞市ふれあいスポーツ大会

☎/障害福祉課 ☎463-1598 FAX463-1025

この大会は、障害のある人とない人の交流を目指し、親睦を深めるため開催するスポーツ大会です。

また、すでに大会参加の申し込み締め切りは過ぎていますが、当日でも参加可能となっているので、ぜひ皆さん奮ってご参加ください。詳しくはお問い合わせください。

日時/9月24日(日)

午前10時～午後3時

会場/総合体育館

対象/市内在住・在勤の方



情報
BOX



催し・
講座



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・甲・閏/リサイクルプラザ ☎486-0222

対象 / 市内在住の18歳以上の方
申込方法 / 9月1日(金) 午前9時から電話または直接リサイクルプラザへ(初心者優先)。
保育 / あり(1歳以上就学前まで)
※講座開催日には、リサイクルプラザ3階で「手作り石けん」の販売をしています。

「さき織り教室」

日時 / 9月12日(火) 午前10時～午後3時
定員 / 4人
内容 / 使わなくなった布をもう一度ステキな布に織り上げます(約30cm×50cmのテーブルセンター)
持ち物 / 綿素材の不用になった衣類・布などを、合計で約1㎡以上(1～3種類の組合せ可 ※切らずに持参。伸縮素材は不向き)、昼食の用意(お弁当)

「もったいない講座」

日時 / 9月19日(火) 午前10時～正午 **定員** / 10人
内容 / 余り布を素敵な品に変えて再利用。「箸入れ」を作ります **持ち物** / 裁縫道具

「固形石けん作り」

日時 / 9月20日(水) 午前10時～正午 **定員** / 6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(必ず牛乳パックのこと)、マスク、エプロン、ゴム手袋
※廃油の持参可。詳細はお問い合わせください。
※安全のためサンダル履きは不可、長ズボン着用。

「布ぞうり作り」

日時 / 9月25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、前つば用布 布幅6cm×長さ70cm 2本、昼食の用意(お弁当)
※布は、少し多めに持ってきてください。

動物愛護パネル展

閏/環境推進課 ☎463-1504

日時 / 9月16日(土)～28日(休)
会場 / 中央公民館・コミュニティセンター
内容 / 動物愛護に関するパネル展示と啓発冊子等を配布します。今回は、ペットの防災について特集します。飼い主もそうでない方も、もしもの時はどうしたらいいのか、日頃どう備えればいいのか、考えてみませんか。また、市内で活躍する動物愛護団体の紹介コーナーもありますので、この機会にぜひご来場ください。

第1日曜の朝は朝市へ!

閏/産業振興課 ☎463-1903

日時 / 9月3日(日) 午前7時～9時
会場 / 市役所正面駐車場
内容 / 服飾、雑貨、新鮮野菜・果物、お茶などお手ごろな価格で提供しています。
※商品がなくなり次第終了。内容は変更になる場合あり
主催 / 朝霞市朝市出店者協議会

里親入門講座

甲・閏/新座市役所児童福祉課 ☎048-424-9161

里親とは、さまざまな事情により、親と暮らせない子どもを迎え入れ、あたたかい愛情と家庭のぬくもりをもって養育してくださる方のことです。

里親について興味がある方、里親の体験談を聴いてみたい方など、多くの皆さんに「里親制度」を理解していただけるよう「里親入門講座」を開催します。ぜひご参加ください。

日時 / 10月28日(土) 午前10時～正午(午前9時30分受付開始)

会場 / 新座市役所第二庁舎(新座市野火止一丁目1番1号) ※駐車場あり。ただし、市民会館で催しがあられるため混雑する可能性があります。

内容 / 里親制度について、里親支援専門相談員の話、里親体験談等。

申込方法 / 電話で **定員** / 50人(先着順)

保育 / 先着10人(1歳以上で就学前までのお子さん)
※保育をご希望の方は、10月13日(金)までにお申し込みください。

共催 / 新座市、新座地区里親会、埼玉県所沢児童相談所、所沢里親会

フルーツ・サクソフォン・ピアノによる夕べ

閏/産業文化センター ☎487-6222

村上成美さん(フルーツ)・須川麗也さん(サクソフォン)・小柳美奈子さん(ピアノ)によるコンサートを開催いたします。それぞれの楽器による美しい調べに酔いしれて、素敵な夜のひと時をすごしてみたいかがでしょうか。

主な曲目 / ●J.イベール：二つの間奏曲
●G.ビゼー：アルルの女(伊藤康英編曲)ほか

日時 / 11月15日(水)

午後6時30分開場 午後7時開演

会場 / 産業文化センター **入場料** / 2,000円

チケット / 9月9日(土) 午前10時から販売

取扱い：産業文化センター・市民会館(ゆめぱれす)

地域支えあいネット講座

広めよう!介護予防・認知症予防体操

甲・閏/地域包括支援センター朝光苑
☎450-0855 FAX450-0966 ✉chiikihoukatu@choukouen.com

朝光苑まつりで開催します!脳トレや体操をして介護予防や認知症予防について学びましょう!

日時 / 9月10日(日) 午前11時～午後0時30分

会場 / 朝光苑デイサービスセンターフロア

対象 / 介護予防体操・認知症予防体操に関心のある市民
定員 / 40人(先着順)

内容 / 介護予防・認知症予防についての講義、体操・脳トレ等

講師 / うめぼし体操の会 井田 公美さん
(NPO血液循環体操普及協会理事)

持ち物 / 飲み物・タオル・上履き

申込方法 / 電話、FAXまたはメールで





県南西部地域の見どころをボランティア ガイドと巡る自転車ツアー！

甲・閏/埼玉県南西部地域振興センター (〒351-0025
朝霞市三原1-3-1) ☎451-1110 FAX451-1113
✉j5111104@pref.saitama.lg.jp

県南西部地域の見どころスポットをボランティアガイド(ジモトの魅力伝え隊)と巡る自転車ツアーを開催します。ツアーガイドの案内で、南西部地域の新たな魅力を発見してみませんか？

実施日時/AコースおよびBコース

10月14日(土) 午前9時～午後3時
(小雨決行。荒天の場合は10月21日(土)に延期)

CコースおよびDコース

9月24日(日) 午前9時～午後3時
(小雨決行。荒天の場合は10月1日(日)に延期)

※予備日も荒天の場合中止

実施内容/自転車ガイド「ジモトの魅力伝え隊」による自転車ツアー

Aコース:女子大生推薦!グルメとパワースポットコース
(志木駅発着 志木市・朝霞市・新座市方面)

Bコース:オリンピック・パラリンピックの街体感コース
(和光市駅発着 朝霞市・和光市・新座市方面)

Cコース:川越街道と循環型農業の三富新田巡りコース
(鶴瀬駅発着 富士見市・ふじみ野市・三芳町方面)

Dコース:新河岸川サイクリングと歴史巡りコース
(鶴瀬駅発着 富士見市・ふじみ野市方面)

参加対象/発着地まで自転車持参で参加できる小学生以上の方

※自転車を持参できない場合は要相談 ※小・中学生は保護者同伴 ※小学生以下の方はヘルメットの着用をお願いします(13歳以上の方も安全のためヘルメットの着用をお勧めします)。

※傷害保険に加入します(参加者の負担はありません)。

参加費/無料(ただし、飲食代、拝観料等は参加者負担)

申込方法/A・Bコースは10月2日(月)、C・Dコースは9月14日(土)(必着)までに、問い合わせ先または下記URLから申込用紙を入手し、FAX、メール、郵送または直接持参で

<http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0103/index.html>

※申込者多数の場合は抽選

埼玉県が「マイホーム借上げ制度」に関する説明会を行います

閏/埼玉県住宅課 ☎048-830-5571

空き家になった住宅もしくは空き家になる予定の住宅を借り上げる制度の説明会を実施します。

「マイホーム借上げ制度」とは、個人が所有する住宅を一般社団法人移住・住みかえ支援機構が借上げ、転貸する制度で、空室が発生した場合も一定の賃料収入が保証されます。自宅を売却することなく、住み替えや老後の資金として活用することができます。

対象/空き家を所有している方・空き家になる予定の住宅を所有している方

日時/9月24日(日) 午後2時～3時30分

会場/中央公民館・コミュニティセンター

その他/個別の相談会も実施します。

申込方法/当日直接会場へ

全国一斉!法務局休日相談所を開設します

甲・閏/さいたま地方法務局総務課 ☎048-851-1000
※音声ガイダンス5番を押してください。

日時/10月1日(日) 午前10時～午後3時

※予約のある方が優先となります。事前にお申し込みください。

場所/(1)さいたま地方法務局本局

(さいたま市中央区下落合5丁目12番1号 さいたま第2法務総合庁舎)

(2)ウェスタ川越(川越市新宿町1丁目17番地17)

内容/相続登記、隣地との境界の相談、人権、公正証書などに関するご相談

主催/さいたま地方法務局

協力/埼玉県人権擁護委員連合会、埼玉司法書士会ほか

9月の朝霞市障害福祉施設自主製作品展示販売会

閏/障害福祉課 ☎463-1599

市内の障害福祉施設のみなさんによる、自主製作した製品やお菓子などの展示販売会を市役所で行います。

日時・団体・販売物/

●9月8日(金) 午後0時30分～2時
障害者ふれあいセンターあさか福祉作業所/
雑貨、パン

●9月15日(金) 午前10時30分～午後0時30分
はあとぴあ福祉作業所/レザークラフト、菓子

●9月19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かふえ/雑貨、焼き菓子

●9月20日(水) 午前10時30分～午後1時
地域活動支援センターぱれっと/革製品、焼き菓子、パン

●9月27日(水) 午前10時～午後3時
地域活動支援センターれすと/さきおり作品等の雑貨

会場/市役所ロビー(市民ホール)

保育園保育料・放課後児童クラブ保育料 休日納付相談窓口を開設します

閏/保育園保育料について…保育課保育係 ☎463-2836
放課後児童クラブ保育料について…保育課保育総務係 ☎463-2939

日時/9月3日(日) 午前8時30分～正午

会場/市役所保育課(2階24番窓口)

内容/保育園保育料・放課後児童クラブ保育料の納付受付および相談

※お電話でのお問い合わせも受け付けています。

※相談日は休日のため、別館入口からお入りください。

葬儀個別基本相談

会場・閏/斎場 ☎460-0055

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

日時/9月26日(火) 午前9時～11時(一人30分まで、先着順)

対象/市内在住の方 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

第2回ノルディック・ウォーク教室

申・閏/朝霞市社会福祉協議会高齢者福祉係 ☎486-2525

日時/全10回 午後1時30分~3時30分
10月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、11月7日(火)、
14日(火)、21日(火)、28日(火)、12月5日(火)、12日(火)

会場/総合福祉センター (はあとぴあ)

内容/体力測定、ノルディック・ウォーク

講師/全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

対象/65歳以上の市民で、全日程に参加できる方

服装/動きやすい服装で 持ち物/タオル、飲み物

定員/男女各10人 (先着順)

申込方法/9月4日(月)から電話または窓口で

甲種防火管理再講習の御案内

閏/埼玉県南西部消防本部予防課 ☎460-0121
朝霞消防署消防課 ☎463-1190

劇場・飲食店・店舗・ホテル・病院など不特定多数の人が出入りする建物(収容人員300人以上)の防火管理者は、一定期間ごとの再講習が義務付けられています(詳細は、消防本部ホームページをご覧ください)。
日時/10月26日(木) 午後1時20分~4時(受け付けは午後1時から)

場所/埼玉県南西部消防本部(駐車場はありません)

定員/20人(先着順)

受講資格/市内に在住または在勤で、甲種防火管理講習を修了した者

教材費/1,350円(講習当日お持ちください)

申込方法/9月26日(火)~10月13日(金) 午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)に、直近の修了証(新規講習または再講習)の写しと、市内に在住または在勤を証明するもの(免許証・社員証等)、顔写真1枚(縦3cm×横2.4cm)を持参のうえ、朝霞消防署消防課へ直接お申し込みください。

*受講申請書は、申込窓口にて用意または消防本部ホームページ(<http://www.kennanseibu119.jp/>)からダウンロードできます。

*電話や郵送による受け付けは行っていません。

*災害等により、やむをえず中止または延期する場合があります。

健康太極拳教室

申・閏/朝霞市社会福祉協議会高齢者福祉係 ☎486-2525

太極拳では、体幹を鍛え、精神力を高め、心身共に健康にする運動となります。無理なく、楽しく、体を動かしませんか。体力に自信のない方もお待ちしております!

日時/全12回 午前10時~11時30分
10月4日(火)、18日(火)、11月8日(火)、22日(火)、12月13日(火)、20日(火)、平成30年1月10日(火)、24日(火)、2月14日(火)、28日(火)、3月14日(火)、28日(火)

会場/総合福祉センター (はあとぴあ)

対象/65歳以上の市民 定員/20人(先着順)

服装/動きやすい服装で

持ち物/室内履き、タオル、飲み物

申込方法/9月4日(月)から電話または窓口で

高齢者活躍人材育成事業

介護補助業務講習(朝霞会場)

主催・申・閏/公財) いきいき埼玉(埼玉県シルバー人材センター連合) ☎048-728-7841 FAX048-728-2130
<http://www.saitamaken-silver.jp>

60歳以上の方の就業支援事業(厚生労働省委託事業)

育児・介護分野や人手不足分野において、地域の高齢者がシルバー人材センター派遣就業会員として、就業・活躍できるよう人材育成講習を実施します。

日時/10月3日(火)・4日(火)・5日(木)

全3日間 午前10時~午後3時

会場/産業文化センター 対象/60歳以上の方

申込方法/9月25日(月)正午までに申込用紙に記入し、(公社)いきいき埼玉(〒362-0812 伊奈町内宿台6-26 埼玉県県民活動総合センター内)宛てにFAX、郵送またはホームページで

*リーフレット(申込用紙)はハローワーク、シルバー人材センター、県民活動総合センター等にあります。

自力整体教室

申・閏/朝霞市社会福祉協議会高齢者福祉係 ☎486-2525

自力整体教室では、無理なく身体を動かし、筋肉をほぐし、心身共にリラックスさせます。また、自分の身体の状態を知って頂き、自宅でも簡単にマッサージできるよう指導していきます。

日時/全6回 午前10時~11時30分
10月12日(木)、26日(木)、11月9日(木)、30日(木)、12月14日(木)、21日(木)

会場/浜崎老人福祉センター

講師/自力整体ナビゲーター 稲村千佳子(介護予防指導員) 対象/65歳以上の市民

定員/20人(先着順) 服装/動きやすい服装

持ち物/フェイスタオル、飲み物

申込方法/9月4日(月)から電話または窓口で

上級救命講習

申・閏/埼玉県南西部消防本部救急課 ☎478-0899

埼玉県南西部消防本部では、市民の皆さんへの応急手当の普及を図るため、次のとおり講習を実施します。AED(自動体外式除細動器)講習を含みます。

日時/9月9日(土) 午前9時~午後5時

内容/乳児、小児、成人に必要な応急手当と救命処置

定員/30人(先着順) *再受講の方の受講も可能です。

会場/新座消防署

受講資格/市内に在住・在勤・在学(中学生以上)の方

申込方法/8月28日(月)から電話で

受付時間/午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日を除く)

市民活動団体支援補助事業「親子で楽しむ手品講習会」

主催・申・閏/朝霞ぐらんの会(片山)
☎・FAX466-2942 ✉mituhiko550206@jcom.home.ne.jp

日時/9月24日(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

定員/市内在住の小学生と保護者40人(先着順)

費用/1人300円 持ち物/筆記用具

申込方法/ホームページ(<http://asaka-grandpa.com/>)

または電話、メールで

*内容等、詳細は問い合わせ先にご確認ください。





朝霞市・志木市・新座市認定訪問介護員（生活支援のホームヘルプスタッフです） 合同養成研修

問/長寿はつらつ課 ☎463-1719 申・問/株式会社シグマスタッフ ☎048-782-5173 FAX048-782-5175

本研修の修了者は、平成29年4月からスタートした「介護予防・日常生活支援総合事業」において、市が指定する訪問型サービスAの事業所で働くことができるようになります。仕事内容は、掃除、洗濯、買い物、調理などの身体介護を伴わない生活援助です。この機会に高齢者を支える担い手となって働いてみませんか？

日時・内容・講師/

	日 時	内 容	講 師
1日目	10月30日(月) 午前9時30分～午後4時30分	・地域の高齢者の現状 ・介護保険制度の概要 等	介護サービス に従事してい る介護福祉士、 看護師、理学 療法士 等
2日目	10月31日(火) 午前9時30分～午後4時30分	・人権と尊厳の保持 ・介護における高齢者に多い病気、認知症の理解 等	
3日目	11月1日(水) 午前9時30分～午後4時30分	・生活支援の内容と生活援助方法 ・介護におけるコミュニケーションの意義 等	

※受付開始時間は午前9時です。 ※3日間連続の研修です（1日6時間×3日間 計18時間）。

受講対象者/以下の要件を全て満たす方

- (1) 朝霞市在住の18歳以上の方で、在宅における生活支援に興味があり、働く意欲のある方
- (2) 3日間の研修に参加できる方。

会場/朝霞市役所 受講料/無料 ※別途テキスト代1,300円（税込）が必要です。

申込方法/9月1日(金)～10月11日(水)に、申込書をFAXまたは郵送で株式会社シグマスタッフ（〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町1-9-1三谷ビル7F）へ

※申込書は市役所長寿はつらつ課・支所・出張所、公民館で配布します。

定員/20人 ※申込者多数の場合は抽選（無資格者を優先します）

手話講習会（養成）受講生募集

申・問/朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2479 FAX486-2473

登録手話通訳者を目指す方、手話通訳技術の習得を目的に開講します。

日時/①10月25日～平成30年10月17日（期間内の水曜日）午前10時～正午

②平成30年7月11日～平成30年10月17日（期間内の水曜日）午後1時30分～3時30分
（特別講演4回を含む全58回）

会場/中央公民館・コミュニティセンター

対象/市内在住または在勤の方で、朝霞市手話講習会（中級）を修了している方または同等の技術を有する方（①②の全日程参加可能な方）

定員/15人（受講に際し事前に実技試験あり。試験日：10月11日(水) 午前10時 会場：中央公民館・コミュニティセンター）

費用/テキスト代として6,048円（税込）

申込方法/氏名（ふりがな）、年齢、郵便番号、住所、電話番号、手話経験の有無を9月4日(月)～29日(金)までに、電話、FAX、または直接窓口へ

※詳しくは朝霞市社会福祉協議会のホームページ（<http://www.asaka-shakyo.or.jp/>）をご覧ください。

第7回 同行援護従事者養成研修（一般課程・県指定）

主催・申・問/NPO法人 障害者も地域で共に・コーヒータイム
☎467-7749（月～金 午前9時～午後5時15分）
☒info@coffeetime.jp（24時間受付）

同行援護とは、視覚に障害があり外出が困難な方に対し、外出時の手助けをするサービスです。現在は、ヘルパー2級等の有資格者でも行えますが、平成30年4月1日(日)以降は専門的な講習を受講する必要があります。つきましては、下記の要領で講習会を開催致しますので、お早めにお申し込みください。なお、全過程に出席することが条件となります。

日時/10月17日(火)、20日(金)、24日(火)、27日(金)
午前10時～午後4時

会場/産業文化センターほか 定員/20人（先着順）

費用/17,000円（テキスト代含む）

申込方法/10月6日（金・必着）までに、はがきに住所・氏名（ふりがな）・電話番号・「同行援護従事者養成研修受講希望」と明記のうえ、〒351-8799 朝霞郵便局私書箱23号 宛てに郵送またはメールで

朝光苑まつり

問/朝光苑 ☎465-3255

特別養護老人ホーム朝光苑で、朝光苑まつりを開催します。模擬店、介護予防体操、ボランティアによる催しのほか、地域の方々が朝光苑を知る機会となるよう、施設見学なども行います。ぜひ、お気軽にお越しください。

日時/9月10日(日) 午前10時～午後2時

場所/朝光苑（朝霞市青葉台1-10-32）

※駐車スペースに限りがありますので、公共交通機関のご利用をお願いします。

看護公開講座「マタニティ・ヨガ体験」

申・問独立行政法人国立病院機構埼玉病院
3S産科病棟看護師長 ☎048-462-1101

日時/9月28日(木) 午後2時～3時

場所/埼玉病院地域医療研修センター（〒351-0102 埼玉県和光市諏訪2-1）

対象/妊婦さん、子育てママ

申込方法/9月27日(水)までに電話で





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

《スポーツ教室 第4期 10月開講(10～11月)のご案内》

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)。

※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(保険代は下記の受講料金内に含まれています)。

※次回 第5期(12月～1月)の募集につきましては、第4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)。

お子さん対象スポーツ教室・水泳教室 ◆◆ 便利なインターネットでのweb予約もあります!

No.	教室名(スタジオ)	日	程(休館日・祝日を除く)	定員	料金	No.	教室名(プール)	日	程(休館日・祝日を除く)	定員	料金				
①	キッズダンス基礎クラスA (4～6歳の未就学児)	火曜	15:15～16:15	10/3～ 11/28	20	7,776円 /全9回	⑮	幼児水泳教室A (水慣れ/クロール)	火曜	15:15～16:15	10/3～ 11/28	8,748円 /全9回			
②	キッズバレエ (小学1～6年生)		16:30～17:30				⑯	幼児水泳教室B (水慣れ/クロール)					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)	水曜	15:15～16:15	10/4～ 11/29	20	7,776円 /全9回	⑰	幼児水泳教室C (水慣れ/クロール)	水曜	15:15～16:15	10/4～ 11/29				
④	キッズテーマパークダンスA 初級(小学1～6年生)		16:30～17:30				⑱	幼児水泳教室D (水慣れ/クロール)					金曜	15:15～16:15	10/6～ 11/24 ※11/3除く
⑤	キッズテーマパークダンスB 中級(小学1～6年生)		17:45～18:45				⑳	幼児水泳教室E (水慣れ/クロール)							
⑥	キッズHIP HOP (小学1～2年生)	木曜	16:15～17:15	10/5～ 11/30 ※11/23除く	20	6,912円 /全8回	㉑	幼児水泳教室F (水慣れ/クロール)	月曜	15:30～16:30	10/16～ 11/27 ※11/6除く				
⑦	キッズチアダンス 中級 (小学1～6年生)		17:30～18:30				㉒	こども水泳教室A(初級) 水慣れ・パタ足・息なしクロール8m					火曜	17:45～18:45	10/3～ 11/28
⑧	キッズHIP HOP (小学3～6年生)		17:45～18:45				㉓	こども水泳教室B(中級) クロール・背泳ぎ							
⑨	キッズストリートダンス (小学3年生～中学生程度)		18:45～19:45				㉔	こども水泳教室C(上級) 平泳ぎ・バタフライ					土曜	17:45～18:45	19:00～20:00
⑩	キンダースポーツクラブ (3～6歳の未就学児)	金曜	15:30～16:30	10/6～ 11/24 ※11/3除く	15	6,804円 /全7回	㉕	こども水泳教室(特級)	19:00～20:00	15	7,776円 /全9回				
⑪	キッズチアダンス 初級 (小学1～6年生)	土曜	14:15～15:15	10/7～ 11/25 ※10/21除く	20	5,184円 /全6回	㉖	こども水泳教室D(初級) 水慣れ・パタ足・息なしクロール8m	金曜	16:30～17:30	10/6～ 11/24 ※11/3除く	30	6,048円 /全7回		
⑫	キッズ空手 初級 (小学1～6年生)		15:30～16:30	㉗			こども水泳教室E(中級) クロール・背泳ぎ	17:45～18:45							
⑬	キッズ空手 中級 (小学生～高校生)		16:40～17:40	㉘			こども水泳教室F(上級) 平泳ぎ・バタフライ		19:00～20:00	10					
⑭	キッズ空手 上級 (小学生～高校生)		17:50～18:50	㉙			こども水泳教室G(初級)	月曜			16:45～17:45	10/16～ 11/27 ※11/6除く	20	5,184円 /全6回	

[web予約・往復はがき受付クラス] No.1～29 ～応募方法～

受付期間: 9月1日(金)～9月14日(木)/結果: 9月20日(水)までに通知

※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、はがき応募の際は1枚につき1人1教室までです。一人で複数教室への申し込みも可能です。ただし、受講確定後の一部キャンセルはできません

●web予約

公式HP(「わくわくどーむ」で検索)もしくは、右記のQRコードをご参照ください。

●往復はがき

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:表にご自宅住所・お名前のみ記入)

※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」のお子さん対象です。

※こども水泳は「小学生以上」のお子さん対象です。

※キッズHIP HOP(3～6年生)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・付添はできません。

※チアダンス中級の対象は、ダンス歴1年以上となります。



web予約QRコード

16歳以上の方が対象のスポーツ教室・水泳教室・アクアビクス(水中運動)教室 ◆◆ 各教室の曜日/時間等は公式HPにて掲載

30	ズンバ	31	シェイプヨガ	32	ボディケアヨガ	33	朝のハタヨガ	34	ソフトボールピラティス	35	ソフトウェーブピラティス	36	楽しく体操(60歳以上)
37	アクティブピラティス	38	健康ヨガ	39	揚名時 太極拳	40	背骨コンディショニングA	41	24式太極拳	42	背骨コンディショニングB	43	トータルケア
44	ダンスエクササイズ	45	キック&パンチ	46	ルーシーダットン	47	簡単ベリーダンス	48	レディース水泳教室 (平泳ぎ・バタフライ)	49	レディース水泳教室 (水慣れ・クロール・背泳ぎ)	50	レディース水泳教室 (上級)
51	シニア水泳教室A (60歳以上)	52	シニア水泳教室B (60歳以上)	53	成人水泳教室	54	アクアビクスA	55	アクアビクスB				

[館内受付クラス] No.30～55～応募方法～

1次募集: 9月1日(金)～14日(木)内前期継続者優先期間定員に満たない教室がある場合は9月15日(金)から2次募集を行います。2次募集については市外(志木市・和光市・新座市など)在住の方も申し込みます。

申し込み手続きはわくわくどーむ窓口のみとなります(電話申込不可)。

●個人情報の取り扱いについて…教室申込み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

《体験教室 親子体操》 9月11日(月)・25日(月) 午前10時15分～11時 1F第2スタジオで、「親子体操」を開催します。

参加費: 500円(税込) 先着8組(お子さん1人と保護者1人) 対象: 一人歩きのできるようになったお子さん～3歳未満のお子さん

申込方法: 前日から予約受付開始。お電話もしくは直接窓口でご予約ください。

《特別イベント キャラメルポップコーン無料配布》 9月18日(月・祝) 午前10時30分～ 2Fレストランで、「キャラメルポップコーン無料配布」のイベントを開催します。先着300人。なくなり次第終了となります。

《プールイベント どんぶらっこ》 9月24日(日)プールエリア内で「どんぶらっこイベント」を開催します。

①午前11時15分～11時45分 ②午後2時～2時30分 ③午後3時30分～4時

受付は各回10分前から監視室で行います。(先着順)

《わくわくどーむ9月の休館日》 9月4日(月) ※3～11月は毎月第1月曜日、12～2月は毎週月曜日がお休みです。

ようこそ！あさかの生涯学習へ

子ども大学あさか学園祭 子どもがつくるまち「ミニあさか」市民募集!!

日時／10月15日(日) 午前10時～午後3時
 ※「市民登録」受け付けは、午前9時～9時50分
会場／総合体育館（雨天開催）
対象／小学1～6年生 ※「ミニあさか」は子どものまちのため、小学生以外は入場できません。
定員／650人 ※申込多数の場合は抽選。
参加費／500円（市民登録料）当日集金
その他／・お車でのご来場はご遠慮ください。
 ・お子さんの参加にあたっては、必要に応じて送迎をするなど、安全の確保に努めてください。
申込方法／62円の往復はがき（ハガキ1枚につき、子ども1人）で生涯学習・スポーツ課宛てにお申し込みください（6月1日から料金改定のため）。
 ※グループでの参加は、お受けできません。
 往信用文面に①「子ども大学あさか学園祭参加希望」②学校名・学年 ③氏名（ふりがな）④郵便番号・住所 ⑤電話番号を記入し、返信用宛名も忘れずに記入してください。
申込期限／9月15日(金)【必着】
主催／子ども大学あさか実行委員会
 （東洋大学・特定非営利活動法人アンサーズネット・一般社団法人朝霞青年会議所・朝霞市教育委員会）

ミニあさかでの過ごし方

- ①受け付けで引換証と引き換えに“市民登録”をし、「ミニあさか」の専用通貨「500サイカ」（サイカ＝通貨の単位）と市民カードを受け取って入場。（市民登録料：500円）
- ↓
- ②「ミニあさか」で遊んだり、買い物をしてお金がなくなったら…。
- ↓
- ③「ハローワーク」で仕事を見つけて、施設やお店で働き、お給料をゲット！
- ↓
- ④また「ミニあさか」で遊ぶことができるよ！
 ※市民登録後の出入りは自由です。

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



ようこそ！あさかの生涯学習へ

市民企画講座

※日時・会場についてはやむを得ず変更する場合があります。詳細は各講座の問い合わせ先にご確認ください。

NPO法人あさか市民大学主催事業 朝霞の安全なまちづくりを学ぶ（その3）

⑤東京臨海広域防災センター見学 ⑥みんなで考えよう朝霞の防災・防犯

日時／⑤9月5日(火) 午前9時50分 ⑥9月19日(火) 午前10時 **会場**／⑤江東区有明 ※朝霞駅集合
 ⑥中央公民館・コミュニティセンター **講師**／⑤、⑥ともにNPO法人あさか市民大学講師
定員／30人（先着順） **費用**／300円（教材費）※⑤は朝霞駅集合の後、現地まで電車移動、交通費自己負担
申込方法／⑤必ず事前に電話かメールで申し込み ⑥事前に電話かメールで、もしくは当日直接会場へ
問／坂本 ☎090-8680-3018 ✉sakamoto-kzy@jcom.home.ne.jp

年金者組合朝霞支部主催事業 SPレコード・コンサート ～昭和4年の蓄音材で演奏～

日時／9月27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
講師／片山 幹夫さん **定員**／40人（先着順）
費用／無料 **申込方法**／事前申込不要。当日直接会場へ
問／木村 ☎080-2255-2367

朝霞基地跡地の自然を守る会主催事業 「水」の不思議を覗いてみよう

日時／9月30日(土) 午後1時30分～4時
会場／中央公民館・コミュニティセンター
講師／お茶の水女子大学名誉教授 富永 靖徳さん
定員／50人（先着順） **費用**／無料
申込方法／事前申込不要。当日直接会場へ
問／大野 ☎090-5209-9467
 ✉asaka_kichimondai@yahoo.co.jp

あさかパートナー2期会主催事業 エジプト紀行～エジプトを旅して～

日時／10月21日(日) 午前10時～11時30分 **会場**／中央公民館・コミュニティセンター
講師／あさかパートナー2期会会員 久保 潤一さん **費用**／無料 **申込方法**／事前申込不要。当日直接会場へ。
問／梶原 ☎461-7526 ✉kajiwara3-kinu@ezweb.ne.jp

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

市制施行50周年記念

【主催】朝霞市・朝霞市教育委員会・朝霞市文化協会

第56回

朝霞市文化祭



◆ 展示部門 作品募集 ◆

展示・芸能・大会の各部門で
参加者募集！

展示日時／10月28日(土)・29日(日) 午前10時～午後5時 (29日(日)は午後4時まで)

作品搬入／10月27日(金) 午後2時 作品搬出／10月29日(日) 午後4時

会場／中央公民館・コミュニティセンター 出展料／無料

出展条件／①市内在住・在勤・在学の方(高校生以上) ②各種目とも自作で、未発表作品に限る

申込方法／所定の「公募出展者用申込書」に必要事項を記入のうえ、下記の募集要項配布場所に設置してある受付箱へ投函してください。

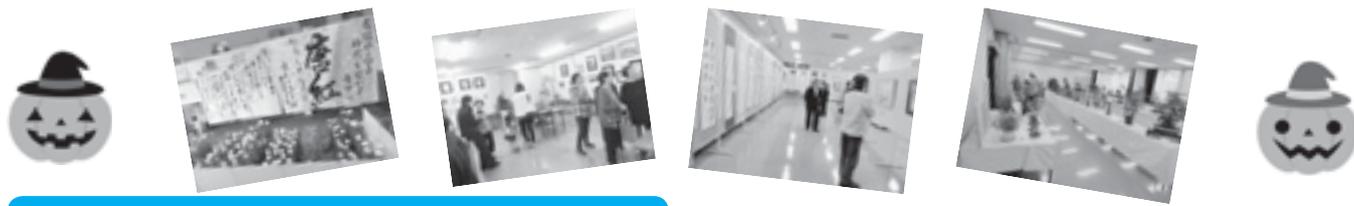
【募集要項配布場所】生涯学習・スポーツ課・各公民館・内間木支所・朝霞台出張所・朝霞駅前出張所

※募集要項・申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。(9月1日(金)～)

申込期間／9月1日(金)～29日(金) ※申込期間終了後、出展に関する通知を郵送します。

種目	作品種別	出品規格	出品点数	申込方法
水墨画	水墨画	大きさは10号までとし、額装は自由	1人1点 ※本人の作品に限ります。	公募出展者用 申込書による
	一般 絵画			
	洋画	油絵、パステル画、水彩画		
書道	創作、臨書、てん刻を含む	全紙1/2以内。ただし、横物は90cm以内		
写真	白黒またはカラープリント	大きさは六ツ切以上半切まで。横物は60cm以内。額装。裏につりひも必要。		
華道	限定なし	花器は各自持参。縦90cm、横60cm以内。	1人1点 ※全体で5点までとし、超えた場合は抽選	
手工芸	彫塑、手芸を含む	レース編み等は台紙につける。額にはヒートンおよびひもをつける。	1人2点まで ※本人の作品に限ります。2点の合計が110cm以内。	

※上記の他に、菊花・盆栽の作品展示が行われますが、作品の公募はありません。



★ 大会・発表部門 参加者募集 ★

大会名	日程	会場	申込方法	締切日
茶会 (裏千家)	10月28日(土) 午前10時40分～	中央公民館・ コミュニティセンター	当日、ご自由にお席に入れます。	—
朝霞市文化祭 将棋大会	10月29日(日) 午前10時～		はがきに【大会名・住所・氏名・年齢・電話番号・段または級】をご記入のうえ、下記へ郵送してください。 【将棋】〒351-0031 朝霞市宮戸3-9-19 白石 恒夫 宛て	10月6日(金) 【必着】
朝霞市文化祭 囲碁大会	11月5日(日) 午前9時～		【囲碁】〒351-0005 朝霞市根岸台7-23-10 藤井 文雄 宛て	
朝霞市文化祭 吟剣詩舞道大会	11月12日(日) 午前9時～		出演の申し込みは電話で ①武笠 ☎463-6309 ②金森 ☎465-8463 ※いずれかにお電話ください。	9月10日(日) 【厳守】

※上記の他に、朝霞市文化祭として、水墨画展・民謡大会が開催されますが、参加者の公募はありません。

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

生涯学習体験教室参加者募集 第3弾!!

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

教室名・内容・講師	教室番号	日 時	会場	費用	定員
ハンドメイドで素敵なネックレス製作 「チェーンメール」という技法で、「丸カン」という輪状の金具とアクセサリーパーツを使って、素敵なネックレスを作ります。初心者の方でも簡単に作れて完成したネックレスを身につけてお持ち帰りいただけます。 対象 ／小学5年生以上 持ち物 ／筆記用具（工具は貸し出します） 講師 ／高橋 玲子さん	25	10月1日(日) 午後1時30分～ 3時30分	産業文化 センター	1,700円 (材料費)	15人
はじめてのベリーダンス ベリーダンスを踊ることにより、くびれ、肩こり、美肌（むくみ、便秘、冷え性）にも効果があります。楽しく踊って、より美しく健康になりましょう。 講師 ／N a s i mさん 持ち物 ／動きやすい服装、タオル、飲み物	26	10月3日(火) 午後1時30分～ 3時30分	溝沼市民 センター	無料	20人
絵手紙クラブ 生涯現役で暮らすために、元気に外出！筆を持つ絵手紙で、人を喜ばせ、自分も楽しみましょう。 講師 ／片柳 芳枝さん（さくら草の会）	27	10月5日(休) 午前10時～正午	西朝霞公民館	無料	20人
着付け教室 2回連続講座 初めての体験でも伝統文化の着物を着て帯結びができるようになることを目標に企画しました。初級から中級レベルの内容です。 対象 ／女性 講師 ／藤田 良子さん 持ち物 ／着付用具一式	28	10月7日(出) 10月14日(出) 午前10時～正午	東朝霞公民館	無料	10人
貴方のための開運教室 2回連続講座 神社・風水・東洋占術をベースにした秘伝開運法を貴方だけにこっそり教えます。 講師 ／三橋 政起さん	29	10月20日(金) 10月27日(金) 午後1時30分～ 3時	東朝霞公民館	無料	20人
苔玉作りと小品盆栽作り体験 植物（山野草、樹木）などに日頃から興味を持って自然に目を向ける機会を作り、これらを大切に育ててみましょう。 講師 ／増田 馨さん（あさか山野草同好会） 持ち物 ／ハサミ（小型）、手袋（使い捨てビニールのもので可）、エプロン、タオル	30	10月22日(日) 午前9時30分～ 正午	中央公民館・ コミュニティ センター	900円 (材料費)	15人
オーラソーマ®体験講座 ※保育あり 色は共通言語であり、香り、心、身体と深く結びついています。色の意味を知ることは自分のことを見直すきっかけにもなります。 講師 ／大野 有希さん 持ち物 ／筆記用具 保育 ／1歳以上の未就学児（定員8人）	31 *	10月24日(火) 午前10時～正午	中央公民館・ コミュニティ センター	無料	20人
切り絵教室 初心者にも優しく指導しています。作品に和紙を使用して仕上げます。 講師 ／かすみ切り絵同好会の皆さん 持ち物 ／作品を入れる袋	32	10月24日(火) 午後1時30分～ 4時30分	北朝霞公民館	無料	10人

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

申込方法／電話・FAX・メールのいずれか。電話以外の場合、タイトルに「体験教室参加希望」と明記のうえ、①住所 ②氏名（ふりがな）③日中連絡のとれる電話番号 ④教室番号 ⑤教室名 を記入し、**9月13日(火)【必着】**までに生涯学習・スポーツ課宛てにお申し込みください。*教室番号31に保育付きでの参加をご希望の方は、必ず「保育希望」と記入し、保育するお子さんの⑥氏名（ふりがな）⑦性別 ⑧生年月日をご記入ください。*FAX番号・メールアドレスの間違ひには十分ご注意ください。

※FAX・メールでお申し込みの方は、電話で送達をご確認ください。（月～金曜日の午前9時～午後5時）

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



～市制施行50周年記念～

第62回朝霞市民総合体育大会 市民体育祭



10月8日(日)
午前8時開会

雨天中止

(予備日はありません)

※開催の可否は当日、

市ホームページで確認できます。



会場／朝霞中央公園陸上競技場

地区対抗種目

地区の代表選手による競技です。お住まいの各町内会・自治会にご相談ください。地区名の入ったゼッケン、または地区名がわかるものを身につけてください。

自由種目

対象であればどなたでも参加できる競技です。当日直接会場へお越しください。

アトラクション等

- 朝霞高校バトン部の演技
- 朝霞市民吹奏楽団・市内中学校吹奏楽部による演奏
- 市内中学校対抗リレー
- 市民体育賞表彰

PRブース

- 体力測定コーナー
 - 義足体験コーナー
 - 健康づくりイベント 9:00～15:00
 - ・「あなたはどっち？」市民調査を実施します！～シール調査にご協力ください～
 - ・「運動靴の正しい履き方とロコモ予防」ミニ講座 (10分) 10:30～／13:30～
- ※当日陸上競技場の石畳にお集まりください
※健康づくり課／健康あさか普及員 協力



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。
- ・集合時間を守りましょう。
- ・参加対象要件を守りましょう。

No.	種目	競技区分	参加対象	時間
1	開会式		参加者全員	8:00
	アトラクション		朝霞市民吹奏楽団	8:30
2	100m競走	自由	小学5年生以上	8:50
3	50m競走	自由	小学1～4年生・30歳以上	8:50
4	輪ッショイリレー	地区対抗(レク種目)	小学生以上男女	9:20
5	中学校対抗リレー	エキシビション	中学生男女	9:50
6	三世代玉入れ	地区対抗(レク種目)	未就学児または小学生・母親・父親世代・60歳以上	10:00
7	みんなでかけっこ	自由	未就学児(一人で走れる子)	10:30
8	ムカデリレー	地区対抗	中学生以上男女	10:50
9	小学生男女混合リレー	地区対抗	小学生男女	11:20
10	団体紹介/市民体育賞表彰			11:40
	アトラクション		埼玉県立朝霞高校バトン部	12:20
11	障害物競走	自由	小学生以上	12:40
12	綱引き	地区対抗	男女・年齢の制限なし	13:10
13	チームジャンピング	地区対抗(レク種目)	年齢・性別の制限なし	13:40
14	パン食い競走	自由	小学生以上	14:10
15	親子動物競走	自由	小学3年生以下とその親または保護者	14:40
16	年代別リレー	地区対抗	19歳以下・20歳以上・30歳以上・40歳以上/各男女	15:00
17	スポーツ〇×クイズ	自由	どなたでも	15:20
18	閉会式		参加者全員	15:30

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

問／生涯学習・スポーツ課 ☎463-2403

市が撮影した写真は市民体育祭のPRに使用させていただきます。

～市制施行50周年記念～ 第56回

朝霞市ロードレース大会

11月23日(木・祝) 午前8時30分開会



会場／朝霞中央公園陸上競技場

主催／朝霞市教育委員会・朝霞市体育協会

朝霞市ぼぼたん

申／市ホームページにある申込フォームから申し込み。または、生涯学習・スポーツ課、総合体育館、各公民館などにある申込書（9月上旬頃配置予定。市ホームページからダウンロード可）に記入し、生涯学習・スポーツ課へ持参または郵送
 参／1人500円（ふれあい1組1,000円）当日納入
 締／10月13日(金) 当日消印有効
 問／生涯学習・スポーツ課
 ☎463-2403

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

※コースは変更になる可能性があります。

※当日は中央公園および青葉台公園周辺の道路が交通規制されます。近隣の皆さんには大変ご迷惑をおかけします。ご理解とご協力をお願いします。



小学生スポーツ教室「コーディネーショントレーニング」

主催／朝霞市教育委員会

日／11月11日(土)・25日(土) 午前10時～正午 会／総合体育館
 対／小学1・2年生 参／300円(傷害保険代等) ※当日納入
 定／30人(申込多数の場合は抽選) 締／10月27日(金) 講師／東洋大学ライフデザイン学部健康スポーツ学科岩本紗由美研究室
 申／件名『小学生スポーツ教室、コーディネーショントレーニング』①氏名(ふりがな) ②性別 ③住所 ④電話番号 ⑤学校・学年を記入し、電話、メール、市ホームページにある申込フォーム、または生涯学習・スポーツ課窓口へ 問／生涯学習・スポーツ課

～市制施行50周年記念～

第62回市民総合体育大会 卓球大会

主管／朝霞市卓球協会

日／10月29日(日) 午前9時受け付け、9時30分開会式
 会／総合体育館 対／市内在住・在勤・在学の方
 種／小学生(男女一緒)の部、中学生の部、一般の部、40歳以上の部、55歳以上の部、65歳以上の部
 ※1人1種目とする。ただし55歳以上の者は、一般の部を含め2種目にエントリーできる。年齢は大会当日の満年齢。
 参／小学生無料、中学生200円、高校生以上500円
 申／総合体育館にある申込書またははがきに種目・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し総合体育館へ郵送。
 〒351-0016 朝霞市青葉台1-8-1
 締／10月18日(水) 問／塩味 ☎466-3977

第18回朝霞市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／10月22日(日) 午前9時開会式 会／総合体育館
 種／A混合フリーの部(男女混合18歳以上) B混合シニアの部(男女混合40歳以上) C女子フリーの部(女子18歳以上) Dふれあいの部(男女混合18歳以上) ※いずれの部も高校生は不可 参／1チーム3,000円 申／連盟ホームページから。エントリー用紙を添付して連盟宛てにメールで送信
 締／10月4日(水) 問／朝霞市バレーボール連盟 <http://www.asakavolleyball.com>
 ☎asakavolleyball30@yahoo.co.jp

錦秋の奥武蔵丸山で360度の眺望を堪能する約11km

難易度★★★ 標高差643m 主催／朝霞市歩こう会

日・集／10月21日(土) 午前7時40分 北朝霞駅前広場(雨天決行) 行程／北朝霞駅→新秋津駅(乗換)→秋津駅→芦ヶ久保駅→県民の森・トンネル前広場→丸山960m山頂展望台→芦ヶ久保駅
 対／小学生以上(小学生は保護者同伴) 参／300円(保険代等)
 締／10月6日(金) (必着) 持／弁当・水筒・雨具等 申／はがきに①コース名②参加者全員の住所・氏名・電話番号を記入のうえ、生涯学習・スポーツ課へ。参加決定の通知はいたしません。当日は直接集合場所へ 問／久保 ☎466-8253



スポーツ大会

※各スポーツ大会は、朝霞市体育協会に加盟している体育団体が主催または主管している大会です。詳細については、各問合せ先までお願いします。

種目	大会名	開催日	会場	参加費	申込締切日	主催・主管団体 申・問
テニス	第8回ベテランダブルステニス大会	12月10日(日)	青葉台公園 テニスコート	会員1組 2,000円 一般1組 2,500円	11月25日(土)	朝霞市テニス協会 蕪木 090-2404-7195 http://www.zf.em-net.ne.jp/~tennis-asaka/

日日時 会会場 集集場所 種種目 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 内内線

★★(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社 スポーツ教室のご案内(10月～)秋号★★

教室名	日時・会場	定員 参加費	内容
1 シェイプアップ ベリーダンス教室	10月4日～11月22日(水) 全8回 午前9時30分～10時30分 会/総合体育館	20人 4,500円	初心者の方を対象としたベリーダンス教室です。腰回りを中心にシェイプアップ!
2 はじめての テニス教室	10月6日～12月8日(金) 全8回 ※予備日あり (10月27日・11月3日除く)午前9時～10時20分 会/青葉台公園テニスコート	22人 4,000円	初めてテニスにチャレンジする方を対象とし、基本を学びます。 協力:朝霞市テニス協会
3 レベルアップ テニス教室	10月6日～12月8日(金) 全8回 ※予備日あり (10月27日・11月3日除く)午前10時40分～正午 会/青葉台公園テニスコート	22人 4,000円	初心者よりレベルを上げた教室です。 協力:朝霞市テニス協会

主催/ (公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社 会/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ません)
 申/往復はがきに①教室名(1枚につき1教室)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入のうえ、〒351-0016 青葉台1-8-1 総合体育館宛てに郵送 ※申込多数の場合は抽選
 開/9月20日(水)【必着】参加の可否は9月26日(火)までに通知 会/総合体育館 ☎465-9811
 ※教室開催日については、やむをえず変更する場合があります。ご了承ください。

体育施設臨時休館日(9月1日～10月31日)

総合体育館 9月11日(月)、10月16日(月)
 武道館 9月4日(月)・25日(月)、10月16日(月)
 滝の根テニスコート 9月4日(月)・19日(火)
 10月2日(月)・16日(月)

生涯学習・スポーツ課 〒351-8501 本町1-1-1
 内2462 ☎463-2403(直) FAX467-4716
 ✉syogaku_sports@city.asaka.lg.jp
 総合体育館 〒351-0016 青葉台1-8-1
 ☎465-9811(直) FAX464-2429

公民館のひろばようこそ！あさかの生涯学習へ

施設名	電話番号	住所	休館日(9/1～30)
中央公民館・コミュニティセンター	465-7272	〒351-0016 青葉台1-7-1	9/4・11・18・25
東朝霞公民館	463-9211	〒351-0005 根岸台6-8-45	9/3・11・17・18・23・25
西朝霞公民館	462-1411	〒351-0014 膝折町4-19-1	9/3・11・17・18・23・25
南朝霞公民館	461-0163	〒351-0023 満洲1-5-24	9/4・10・18・19・23・24
北朝霞公民館	473-0558	〒351-0035 朝志ヶ丘1-4-1	9/3・11・17・18・23・25
内間木公民館	456-1055	〒351-0032 田島2-18-47	9/4・10・18・19・23・24

※番号はお間違いのないようにお願いします。

内間木公民館

快適せいかつ講座 グラスアートにチャレンジ ～美しい薔薇のフォトスタンド作り～

憧れのスタンドグラスの雰囲気、カラーフィルムやリード線をハサミ等で切って貼るだけで楽しめます。
 日時/9月26日(火) 午前9時30分～正午
 対象/どなたでも 定員/16人
 講師/日本グラスアート協会インストラクター 田中 良子さん
 費用/1,000円(材料費)、花びらは2色(ブルー、ピンク)から1色選択、作品見本は内間木公民館窓口でご覧いただけます。
 申込方法/9月15日(金)午後3時まで電話または内間木公民館窓口で受け付けます。



南朝霞公民館

さわやか健康教室 子育てママ☆のびのびストレッチ

日頃のストレスをみんなで解消！
 楽しく笑顔で、のびのびストレッチ。
 日時/9月29日(金) 午前10時～11時30分
 対象/子育て中(未就学児)の母親 定員/20人
 ※応募者多数の場合は保育希望の方を優先
 保育/1歳以上の未就学児(定員16人)
 講師/南朝霞公民館サークル講師 吉澤 千春さん
 費用/無料
 申込方法/9月20日(水)午後5時まで電話または南朝霞公民館窓口で受け付けます。

東朝霞公民館

さわやか健康教室 心身を整える骨盤体操

骨盤のゆがみを整えて、心身ともにリフレッシュしませんか？
 日時/9月29日(金) 午前10時30分～正午
 対象/成人女性 定員/20人
 講師/公民館サークル講師 片山 弥生さん 費用/無料
 保育/1歳以上の未就学児(定員8人)
 申込方法/9月16日(土)午後3時まで電話または東朝霞公民館窓口で受け付けます。

東朝霞公民館

大人の映画会

瀬戸内海の美しい小島を舞台に、愛惜の思いを残しながら島を去る一家の物語を山田洋次監督が描きます。
 日時/9月30日(土)
 午後1時30分～3時10分(予定)
 対象/どなたでも
 作品/『故郷(ふるさと)』(96分)
 出演/倍賞千恵子 井川比佐志ほか
 費用/無料
 申込方法/当日直接会場へ



あさかの生涯学習へ

西朝霞
公民館

成人教養講座 ポーセラニアートとペインティング入門

デザインシートとミニペイントを組み合わせてオリジナルのマイカップを作りませんか？

日時／1回目 10月4日(木)／2回目 11月1日(木)

両日とも午前10時～正午

対象／どなたでも（2回とも参加できる方優先）

定員／15人

講師／ポーセラーツ インストラクター 和田 早苗さん

費用／1,000円（材料費・焼成代）

申込方法／9月19日(木)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

プラネタリウム秋番組

『カラダの宇宙へ！～さあ出発だ!! げんきとピカリン～』

げんきとピカリンが、プラネタリウムに帰ってきた！宇宙のように壮大な、人体をめぐる冒険に出発！！

日時／9月17日～11月26日の毎週日曜日 午前11時、午後1時30分、3時の3回放映

対象／どなたでも 定員／各回90人 観覧料／子ども（中学生以下）100円、大人（高校生以上）200円

※小銭をご用意ください。

※朝霞市在住・在勤（在学・在園）のいずれにも当てはまらない方は5割増し（子ども150円、大人300円）となります。

受付／当日、放映開始時間15分前から3階プラネタリウム入口前で受け付けます。



中央
公民館

さわやか健康教室

目覚めさせよう若々しさ！

健康的な暮らしは自分自身の健康管理から！自身の健康状態を知り、生活の質をアップさせましょう！！

対象／市民（全日程参加できる方） 定員／50人 費用／無料

申込方法／①市ホームページの申込フォーム、②はがき、③中央公民館窓口のいずれかの方法でお申し込みください。

※はがきの場合、①住所・②氏名（ふりがな）・③年齢・④電話番号を記載のうえ、中央公民館・コミュニティセンター宛てに郵送

申込期間／9月1日(金)～15日(金) ※はがきの場合は9月15日(金)必着。

※講座内容は、都合により変更となる場合があります。

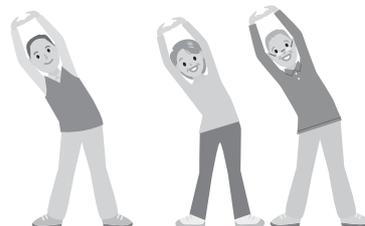
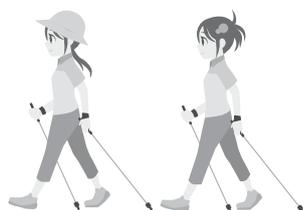
※保育（1歳以上の未就学児・定員6人）を希望される方は、その旨をお申し出ください。

■プログラム

回	日時	タイトル	講師
1	10月5日(木) 午前9時45分～正午	健康寿命を延ばす『ノルディック・ウォーク』とは	NORDICあさか 河内 章治さん ほか
2	10月12日(木) 午前10時～正午	『スパイス・ハーブの種類と働き』 ～スパイスで食生活を楽しく～	スパイスコーディネーターマスター 飯沼 敬子さん
3	10月19日(木) 午前10時～正午	『骨盤底筋事始め』 ～自主トレですっきりさわやかに！～	理学療法士 Pilates認定インストラクター 長尾 知香さん
4	10月26日(木) 午前10時～正午	「健康と第一印象を同時にアップ！」 ～薄毛、首シワ、猫背&似合う色のセルフケア法～	ITEC認定国際エステティシャン 国家資格美容師 貝瀬 アツヤさん

※申込多数の場合は、市内在住者優先のうえ抽せんします。

※申込結果は、はがきまたは封書でお知らせします。※費用は原則当日徴収します。



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

朝霞市県展作品展

協賛：朝霞市美術協会 9月9日(土)～24日(日)

埼玉県立近代美術館で開催された「第67回埼玉県美術展覧会(県展)」の日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の各部門から、市内作家の入選・委嘱・招待・審査員・運営委員作品を併せて紹介します。

「美術室の静物」(油彩)
鈴木勝太さん作



ギャラリー展示

みんなあーちすと ～かお・かお・かお～

わらった顔、ないた顔、おこった顔、ヘンな顔、かぞくの顔。みんなが描いてくれたたくさんの「かお」を展示します。作者の方はもちろん、ご家族・お友達を誘って、ぜひ見に来てね！

9月2日(土)～10日(日) 一般参加作品展

9月13日(水)～24日(日) 市内保育園・幼稚園児作品展

重要文化財 旧高橋家住宅からのお知らせ

さつまいも掘りをしよう！

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



日時/10月21日(日) 午前10時～11時30分

会場/旧高橋家住宅

対象：定員/小中学生とその保護者：30組(1組3人まで)

※応募多数の場合抽選

申込方法/往復はがきに全員の住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号、「さつまいも掘り」と記入のうえ、10月3日(火)必着で 〒351-0007 朝霞市岡2-7-22 朝霞市教育委員会文化財課へ。

※1枚のはがきで1組の申し込みができます。

開園時間 午前9時～午後4時30分

休園日 博物館に準じますが、第4金曜日は開園します。

〒351-0005 朝霞市根岸台2-15-10

(根岸台市民センター隣)

☎462-7067

問い合わせ 文化財課 ☎463-2927

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・休所日は博物館に準じます(臨時の開館・休館は除く)。

9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

10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				

朝霞市市制施行 50周年記念展

アート×朝霞 丸沼芸術の森 U50 作家たちによる

9月30日(土)～10月22日(日)

丸沼芸術の森で活動する50歳までの若手作家を中心に、アートと朝霞の関わり合いから生まれた彫刻や陶芸、版画、ガラス作品などさまざまな分野の現代アートが一堂に会します。お見逃しなく！

【オープニング・セレモニー】

開会式典と出品作家によるギャラリートークに参加しませんか？

日時/9月30日(土) 午前9時30分～11時

申込方法/直接博物館までお越しください。

【体験講座】

①ぼぼたんを描こう

原作者の指導でぼぼたんを描きましょう。できあがった作品は博物館エントランスで展示します。

日時/9月30日(土) 午後1時・午後2時30分(60分・入替制)

講師/河明求さん(陶芸家)・入江明日香さん(版画家)

対象・定員/小学6年生以下・各回10人

申込方法・締切/往復はがき・9月12日(火)必着

②窓に大きく描いてみよう

博物館のガラス面にマジックで大きく、自由に描きます。描かれた壁画は展示期間中ご覧いただけます。

日時/10月1日(日) 午後1時・午後1時30分・午後2時・午後3時・午後3時30分(約30分・入替制)

講師/河明求さん(陶芸家)

対象・定員/小学6年生以下・各回5人

申込方法・締切日/往復はがき・9月12日(火)必着

③一版多色刷り銅版画体験

銅板をニードルで削って描き、インクを詰めてプレス機で紙に刷りだします。

日時/10月8日(日) 午後2時～4時

会場/丸沼芸術の森 講師アトリエ

講師/入江明日香さん(版画家)

対象・定員/中学生以上・15人

材料費/2,000円

申込方法・締切日/往復はがき・9月12日(火)必着

④雲をつくる、そして食べよう！

青空が見える屋外で、綿菓子雲を見立てて作ります。

日時/10月14日(土)・15日(日)

各日午前10時～正午・午後2時～4時 ※雨天中止

講師/大橋博さん(彫刻家・東京造形大学准教授)

対象・定員/どなたでも・特になし

申込方法/直接博物館までお越しください。

⑤ガラス制作体験(サンドブラスト)

コップに細かな粒子を高圧で吹き付けて、透明な文様が浮かぶ曇りガラスをつくりまします。

日時/10月22日(日) 午前10時・午後1時30分(90分・入替制)

会場/丸沼芸術の森 講師アトリエ

講師/川部倫子さん(ガラス作家)

対象・定員/小学1年生以上・12人 材料費/1,000円

申込方法・締切日/往復はがき・9月26日(火)必着

【アトリエ公開】

日頃は非公開のアトリエを特別に見学できます。

日時/10月8日(日)・10月22日(日)

各日午前10時～正午/午後2時～4時

会場/丸沼芸術の森 各アトリエ

※都合により、不在にしている作家もいます。

対象・定員/どなたでも・特になし

申込方法/事前申込不要。直接丸沼芸術の森にお越しください。それぞれの作家による安全上の注意事項に従ってください。

オープニングセレモニー、体験講座①②④の会場/博物館

往復はがきの書き方/希望する体験講座名・希望時間・参加者全員の氏名(ふりがな)・学校学年・住所・電話番号を明記のうえ、各締切日までに朝霞市博物館宛てへ。(1講座1枚、1枚のはがきで2人まで)

※申込多数の場合は抽選。



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。

シネマライブラリー

上映作品／「ゾンビ」(1978年)
 日時／9月3日(日) 午後2時～(127分)
 監督／ジョージ・A・ロメロ
 出演／ケン・フォリー ほか
 会場／図書館(本館) 視聴覚室

入場無料



親子でご参加ください

「北朝霞分館の絵本のよみきかせ」

日時／9月19日(火) 午後3時30分～
 内容／手遊びとよみきかせ
 会場／産業文化センター 2階 研修室兼集会室2
 園／図書館(北朝霞分館)

入場無料



図書館からのお知らせ

朝霞市立図書館では、障害のある方へ次のようなサービスを行っています。



- ①布絵本・点訳本・大活字本の貸し出し
 - ②図書資料などの対面朗読サービス
 - ③広報あさか、新着図書の案内などの音声資料の郵送による貸し出し
 (こちらの資料については、ボランティア・サークルのご協力により製作されたものです。)
 - ④来館が困難な方へ図書資料を自宅へお届けするサービス
 - ⑤デジター図書およびデジター再生機器の利用サービス
- ※②～⑤のサービスの利用は、障害のある方のうち、一定の条件に該当する方が対象となり、本人の事前の申請(申し込み)が必要です。
 詳細については、図書館本館までお問い合わせください。

♪としまかんの催し物♪

行事等	月日	内容	時間	場所
うさみみタイム (幼児・児童向け)	9/7 (木)	新きかんしゃトーマス⑧ うみにおちたパーシー ほか 全4話 25分	午後3時30分～ (読み聞かせの あと、えいが かいです。)	視聴覚室
	9/14 (木)	ひとまねこざる 30分		
	9/21 (木)	スプーンおばさん① 赤ちゃんとデート ほか 全3話 24分		
	9/28 (木)	まんが世界昔ばなし⑫ ハメルンの笛ふき 22分		
松の木読書会*	9/15 (金)	羊と鋼の森 宮下 奈都/著	午前10時 ～正午	和室
おはなしくらぶ (乳幼児向け)*	9/25 (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。
 松の木読書会は、みんなで同じ本を読んで語り合う読書会です。
 お気軽にご参加ください。

インターネットから資料の予約ができます！

インターネットから資料の予約をするためには、図書館の「利用カード」と「パスワード」が必要です。パスワードを取得すると、資料の予約のほか、利用照会から、自身の予約状況の確認や貸出期限の延長を行うこともできます。

【パスワード取得方法】

朝霞市立図書館のホームページ(利用者メニュー > 新規パスワード登録)または本館・北朝霞分館の窓口にて「パスワード」を取得できます。
 ※来館時には身分証明書(免許証・保険証等)をお持ちください。

9・10月の図書館のお休み

- 本館の休館日(第2火曜日、第4金曜日)
 9月/12日(火)、22日(金)
 10月/10日(火)、20日(金)～26日(木)*
 27日(金)
 ※蔵書点検のため休館します。
- 分館の休館日(第2水曜日、第4木曜日)
 9月/13日(水)、28日(木)
 10月/11日(水)、26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)



連絡先が変わった方は

図書館に届け出をお願いします



引っ越し等で、住所・電話番号などの登録された内容が変わった際は、図書館に「変更届」の提出をお願いします。
 ※市内の図書館・公民館のカウンターにお越しください。
 ※住所・氏名の分かる身分証(免許証・保険証など)をお持ちください。

返却期限を守りましょう

貸出期限を30日以上過ぎても返却がされない方への、新たな貸し出し、予約、貸出期限の延長はできません。
 図書館資料の有効活用にご協力をお願いします。

新着図書の紹介()内は所蔵館とコーナー名

一般書

- なぜ、上野駅に18番線がないのか？ あなたの知らない東京「鉄道」の謎(本館 実用書A) 米屋こうじ/著 洋泉社 686.2ウスムラ
 9マス将棋の本(本館 実用書B) 青野照市・日本将棋連盟/著 幻冬舎 796キイロ
 世界でいちばん素敵な宇宙の教室(本館 科学・工業) 多摩六都科学館天文グループ/監修 森山晋平/文 三オブックス 440
 岡本太郎の東北(本館 芸術音楽) 岡本太郎/撮影 平野曉臣/編 小学館クリエイティブ 748
 薫風ただなか(本館・分館 日本文学) あさのあつこ/著 KADOKAWA Wアサ
 明治ガールズ 富岡製糸場で青春を(本館 日本文学) 藤井清美/著 KADOKAWA Wフシ
 プラージュ(本館・分館 文庫コーナー) 菅田哲也/著 幻冬舎 Wホン
 英国情報員 アシェンデン(本館 文庫コーナー) サマセット・モーム/作 金原瑞人/訳 岩波書店 933モ

※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を作成していただいておりますので、ご利用の方は、図書館本館へお問い合わせください。

児童書

- 地図をつくる本(本館 児童) La ZOO/著 徳間書店 Eキイロ
 靴屋のタスケさん(本館・分館 児童) 角野栄子/作 森環/絵 偕成社 Kカト
 ファーブル先生の昆虫教室2(本館 児童) 奥本大三郎/文 やましたこうへい/絵 ポプラ社 K486
 13歳から身につける一生モノの文章術(本館 ティーンズ) 近藤勝重/著 大和出版 K816
 こんとんじいちゃんの裏庭(本館・分館 児童) 村上しいこ/作 小学館 Kムラ

*新着図書はほかにも多数あります。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。
 *図書館のホームページでも毎週新刊案内を更新しています。

わたくしたちの健康

たいじょうほうしん
帯状疱疹

朝霞地区医師会 田口 理史
☎464-4666

帯状疱疹は水ぼうそうのウイルスが原因で発症する皮膚病です。水ぼうそうのような水ぶくれや赤い発疹が左右どちらか一方に帯状に広がることにより帯状疱疹という病名がついていきます。発疹は胸や腰にできるというイメージがありますが、全身の皮膚どこにでもできます。

なぜ、治ったはずの水ぼうそうが再び帯状疱疹という病気になるのでしょうか。水ぼうそうは主に子どもの頃にかかりますが、ウイルスの勢いを抑える免疫ができて治ります。しかしウイルスが体からいなくなってしまうのではなく、できあがった免疫が見張り役となり、体の神経節という場所に閉じ込めてウイルスが悪さをしないようにしているのです。ところが病気や疲労などで一時的に見張り役の免疫力が落ちると、ウイルスが再び元気になる、神経節から脱走して神経を通り道にして皮膚の表面に出てきます。その時に神経痛や神経の通り道に沿った水ぶくれや赤い発疹が帯状にでき帯状疱疹という皮膚病になるのです。

帯状疱疹は水ぼうそうのウイルスが原因で発症する皮膚病です。水ぼうそうのような水ぶくれや赤い発疹が左右どちらか一方に帯状に広がることにより帯状疱疹という病名がついていきます。発疹は胸や腰にできるというイメージがありますが、全身の皮膚どこにでもできます。なぜ、治ったはずの水ぼうそうが再び帯状疱疹という病気になるのでしょうか。水ぼうそうは主に子どもの頃にかかりますが、ウイルスの勢いを抑える免疫ができて治ります。しかしウイルスが体からいなくなってしまうのではなく、できあがった免疫が見張り役となり、体の神経節という場所に閉じ込めてウイルスが悪さをしないようにしているのです。ところが病気や疲労などで一時的に見張り役の免疫力が落ちると、ウイルスが再び元気になる、神経節から脱走して神経を通り道にして皮膚の表面に出てきます。その時に神経痛や神経の通り道に沿った水ぶくれや赤い発疹が帯状にでき帯状疱疹という皮膚病になるのです。

帯状疱疹は水ぼうそうのウイルスが原因で発症する皮膚病です。水ぼうそうのような水ぶくれや赤い発疹が左右どちらか一方に帯状に広がることにより帯状疱疹という病名がついていきます。発疹は胸や腰にできるというイメージがありますが、全身の皮膚どこにでもできます。なぜ、治ったはずの水ぼうそうが再び帯状疱疹という病気になるのでしょうか。水ぼうそうは主に子どもの頃にかかりますが、ウイルスの勢いを抑える免疫ができて治ります。しかしウイルスが体からいなくなってしまうのではなく、できあがった免疫が見張り役となり、体の神経節という場所に閉じ込めてウイルスが悪さをしないようにしているのです。ところが病気や疲労などで一時的に見張り役の免疫力が落ちると、ウイルスが再び元気になる、神経節から脱走して神経を通り道にして皮膚の表面に出てきます。その時に神経痛や神経の通り道に沿った水ぶくれや赤い発疹が帯状にでき帯状疱疹という皮膚病になるのです。

帯状疱疹の特徴です。ピリピリ、チクチクする痛みから始まり、数日後に赤いブツブツした発疹ができ、続いて水ぶくれが現れます。水ぶくれは10日程でかさばたになり治っていきます。帯状疱疹のできる場所によって症状は異なります。初期の症状は、ピリピリ、チクチク以外にも、頭痛や腰痛、しめつけられるような胸の痛みなどさまざまであり、発疹ができるまでは帯状疱疹と分からず、その痛みで脳卒中や心臓病と間違われることもあります。頭部や顔面の帯状疱疹では、耳や顔面に障害がでたり、目の中に炎症が起きたりすることがあるので、耳鼻科や眼科で治療してもらうこともあります。

帯状疱疹の治療は、ウイルスの勢いを抑える抗ウイルス薬を内服します。症状が重い場合は入院して抗ウイルス薬の点滴をすることもあります。痛みに対しては、鎮痛薬の内服をし、発疹や水ぶくれなどの皮膚症状には、やぶけて化膿しないように軟こうを塗って治療をします。日常生活で注意する点は、ゆっくり休養をとり、激しい運動や労働は控えるようにします。体に水ぶくれができる、入浴は控えた方がいいのでは？と思われがちですが、体を温めると痛みがやわらぎ、発疹部の衛生状態も保たれますので、入浴やシャワー浴はお勧めです。入浴時は発疹部をゴシゴシこすらずに、けんをよく泡立てて優しく洗い、きれいなタオルで体を拭いてから、発疹部に軟こうを塗るよう

に指導をしています。

帯状疱疹が治った後に、その後遺症である帯状疱疹後神経痛を生じることがあります。帯状疱疹後神経痛とは、ウイルスが神経を通り道にして皮膚の表面に出てくる時に神経の周りに傷をつけて生じます。その傷痕の程度によって症状は異なりますが、高齢者や治療の遅れなどが原因で痛みが悪化することがあります。

帯状疱疹は痛みなどの後遺症も含めて、早めに治療をすれば症状は軽くすみます。体に痛みを感じて帯状疱疹かな？と思ったら、発疹がなくても遠慮なく皮膚科を受診してください。帯状疱疹に限らず、病気は後遺症を残さず治すことが大事です。早め早めに治療を行い健やかな生活を送りましょう。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	電話(048)	場所	施設名	科目	電話(048)	
9	3	朝霞	村山クリニック	内・循内	471-1636	志木	田口皮膚科医院	皮	473-8889
	10	朝霞	はねだクリニック	内・外・消内・肛・放	469-2139	志木	清河眼科医院	眼	474-3369
	17	新座	新座西山内科眼科クリニック	循内・内・眼・小	202-1112	和光	和光駅前皮フ科	皮・アレ・美容皮膚科	450-1102
	18	志木	いわさき内科・循環器科	内・循内	486-4622	朝霞	北朝霞駅前クリニック	内	486-6333
	23	朝霞	あさくらクリニック	内・消内・小	423-8470	志木	内田耳鼻咽喉科医院	耳・気・外	473-3387
	24	志木	柳瀬川駅前クリニック	内・呼内・循内	486-6201	新座	牧田産婦人科医院	産婦	478-1151



※当番医は変更になる場合があります。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。

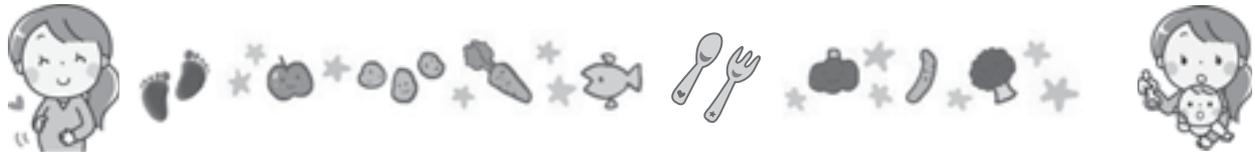
問/健康づくり課(保健センター内)
☎465-8611 ☎466-7522



乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料 ※会場：保健センター

内容	日時	対象	その他																							
離乳食ステップアップ教室	10月19日(木) 午前10時～正午 もしくは午後1時30分～3時30分	平成28年11月～平成29年3月生の第1子のお子さんとその保護者1人	申/9月7日(木)から(電話で要予約)																							
マタニティ教室	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>程</th> <th>実施時間</th> <th>対象(初妊婦)</th> <th>内容</th> <th>その他</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10月 (短縮1日コース)</td> <td>14日(出) ※妊婦・パパになる方対象</td> <td>午前10時～ 午後4時</td> <td>H30年1月～ H30年3月出産予定</td> <td>お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映</td> <td rowspan="2">申/11月(基本2日コース) は電話で9/14(木)から予約受付開始</td> </tr> <tr> <td>11月 (基本2日コース)</td> <td>1回目：9日(木) ※妊婦のみ対象 2回目：25日(出) ※妊婦・パパになる方対象</td> <td>午後1時～ 4時</td> <td>H30年2月～ H30年4月出産予定</td> <td>妊娠中の歯っぴい講座 妊娠中の栄養と調理実習</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>午前10時～ 午後4時</td> <td>H30年4月出産予定</td> <td>お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映</td> <td>※10月(短縮1日コース)は すでに受付を行っています。</td> </tr> </tbody> </table>	日	程	実施時間	対象(初妊婦)	内容	その他	10月 (短縮1日コース)	14日(出) ※妊婦・パパになる方対象	午前10時～ 午後4時	H30年1月～ H30年3月出産予定	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	申/11月(基本2日コース) は電話で9/14(木)から予約受付開始	11月 (基本2日コース)	1回目：9日(木) ※妊婦のみ対象 2回目：25日(出) ※妊婦・パパになる方対象	午後1時～ 4時	H30年2月～ H30年4月出産予定	妊娠中の歯っぴい講座 妊娠中の栄養と調理実習			午前10時～ 午後4時	H30年4月出産予定	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	※10月(短縮1日コース)は すでに受付を行っています。		
日	程	実施時間	対象(初妊婦)	内容	その他																					
10月 (短縮1日コース)	14日(出) ※妊婦・パパになる方対象	午前10時～ 午後4時	H30年1月～ H30年3月出産予定	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	申/11月(基本2日コース) は電話で9/14(木)から予約受付開始																					
11月 (基本2日コース)	1回目：9日(木) ※妊婦のみ対象 2回目：25日(出) ※妊婦・パパになる方対象	午後1時～ 4時	H30年2月～ H30年4月出産予定	妊娠中の歯っぴい講座 妊娠中の栄養と調理実習																						
		午前10時～ 午後4時	H30年4月出産予定	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	※10月(短縮1日コース)は すでに受付を行っています。																					
乳幼児健康診査	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">10月の乳幼児健診</th> </tr> <tr> <th></th> <th>4か月児健診</th> <th>10か月児健診</th> <th>1歳6か月児健診</th> <th>3歳児健診</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>対象</td> <td>H29年6月生まれ</td> <td>H28年12月生まれ</td> <td>H28年3月生まれ</td> <td>H26年6月生まれ</td> </tr> <tr> <td>日程</td> <td>10月4日(木)・18日(木)</td> <td>10月11日(木)・25日(木)</td> <td>10月3日(木)・24日(木)</td> <td>10月20日(金)・27日(金)</td> </tr> </tbody> </table>				10月の乳幼児健診						4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診	対象	H29年6月生まれ	H28年12月生まれ	H28年3月生まれ	H26年6月生まれ	日程	10月4日(木)・18日(木)	10月11日(木)・25日(木)	10月3日(木)・24日(木)	10月20日(金)・27日(金)	※左記の方へ、個別通知 します。 (9月中旬発送予定)	
10月の乳幼児健診																										
	4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診																						
対象	H29年6月生まれ	H28年12月生まれ	H28年3月生まれ	H26年6月生まれ																						
日程	10月4日(木)・18日(木)	10月11日(木)・25日(木)	10月3日(木)・24日(木)	10月20日(金)・27日(金)																						
定期予防接種	<table border="1"> <thead> <tr> <th>B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌等</th> <th>生後1か月児 (H29年8月生まれ)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>日本脳炎</td> <td>3歳児 (H26年8月生まれ)</td> </tr> </tbody> </table>		B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌等	生後1か月児 (H29年8月生まれ)	日本脳炎	3歳児 (H26年8月生まれ)	左記の対象者に個別通知します。																			
B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌等	生後1か月児 (H29年8月生まれ)																									
日本脳炎	3歳児 (H26年8月生まれ)																									
親子歯科健康診査	9月1日(金)～11月30日(木)	H24年4月2日～H25年4月1日生まれの幼児と保護者1人 (原則は幼児と保護者同時受診)	※対象者には、8月中に個別通知しています。 詳細は通知をご覧ください。個別通知の届かない方はご連絡ください。																							



メンタルチェックシステム「こころの体温計」をご利用ください。
～9月10日(日)から16日(土)までの1週間は自殺予防週間です～

「こころの体温計」で“うつ”状態を早めにチェック！早めに相談！！
「こころの体温計」とは…

あなたや、あなたの大切なご家族等のストレス状況や落ち込み度といった“こころ”の状態を、携帯電話やスマートフォンを含むインターネット上で気軽にチェックできます。
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。



みんなすこやか

こころの健康相談

日時 / 9月27日(水) 午後2時～3時30分
会場 / 保健センター
申込方法 / 9月22日(金)までに健康づくり課へ予約
申 / 問 / 健康づくり課 ☎465-8611

※9月の休日歯科応急診療所

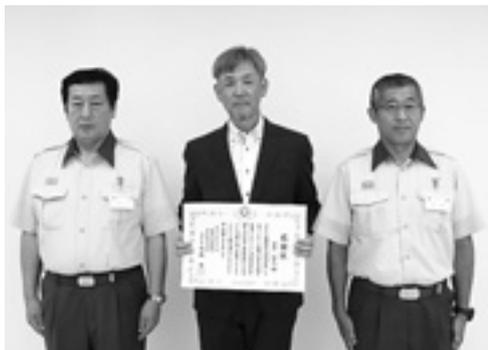
実施日時 9月18日(月・祝)・23日(土・祝) 午前9時～11時30分
場所 新座市休日歯科応急診療所(新座市保健センター)
診察料 健康保険法の規定料金(保険証を必ずお持ちください。)
問い合わせ ☎048-481-2211

※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(携帯電話からも相談可能)
- ※大人を対象とする救急電話相談 #7000(携帯電話からも相談可能)

☆9月は「健康推進普及月間」です。

📷 小寺前朝霞市消防団長に感謝状を贈呈しました



埼玉県南西部消防本部では、小寺前朝霞市消防団長のご勇退に伴い、高橋消防長から感謝状を贈呈しました。

小寺前朝霞市消防団長は、10年以上の永きにわたり、朝霞市消防団長として朝霞市の安心・安全の確保のためにご尽力され、消防行政の発展に多大なる貢献をしていただいたものです。

写真左から高橋消防長、小寺前朝霞市消防団長、賀井次長

📷 朝霞キャロットロータリークラブ・朝霞市商工会が第28回「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞しました

第28回「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞した「朝霞キャロットロータリークラブ」と「朝霞市商工会」の両会長と会員代表が7月14日(金)、富岡市長に報告に訪れました。

この「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰は、「みどりの日」の制定を契機に、花と緑の愛護に顕著な功績のあった民間団体に対しその功績をたたえ、感謝状が贈られるものです。

「朝霞キャロットロータリークラブ・朝霞市商工会」は、黒目川沿いにある「浜崎黒目花広場」の開設当初(平成18年8月)から広場の整備や維持管理に取り組んでいます。当団体による岩石の除去や施肥による土壌改良など長年の活動によって、「浜崎黒目花広場」は花が咲く広場へと見事に生まれ変わりました。



(写真左から) 高橋茂夫さん、高橋悦次郎さん、渡邊栄さん、富岡市長、醍醐清さん(朝霞キャロットロータリークラブ会長)、陶山憲裕さん、高橋久男さん、高橋豊次さん(朝霞市商工会会長)

📷 オリジナル婚姻届を作成しました

市では、婚姻届の提出をより思い出深いものとしていただくため、またお祝いの気持ちを伝えるため、民間企業との協働でオリジナル婚姻届を作成しました。

デザインには、市制施行50周年を記念して作成したロゴやシンボルマーク、市キャラクターぽぼたんのほか、市の花ツツジなどが取り入れられた可愛いものになっています。

また、オリジナル婚姻届のほか、婚姻に関する手続きを分かりやすく案内した冊子とご夫婦のお手元に残せる記念用婚姻届を併せて配付していますので、ぜひご利用ください。



📷 あさぐる!が「レッドブル・ボックスカート・レース」に「ぽぼたん号」で出場します!



10月22日(日)に、あさぐる!が、朝霞市キャラクター「ぽぼたん」をモチーフにしたボックスカート「ぽぼたん号」で、「レッドブル・ボックスカート・レース(主催:レッドブル・ボックスカート・レース東京2017事務局)」に出場します。

レッドブル・ボックスカート・レース出場を通して、シティ・プロモーションの推進を図るため、朝霞市と市の魅力をPRしてきます。応援をよろしくお願いします!

※「あさぐる!」は、「あさかの未来を探る」ことをミッションとする、朝霞市役所の若手職員グループです。

越生まつりで交流深める

朝霞市と相互交流に係る覚書を交わしている越生町で7月22日(土)、23日(日)に越生まつりが開催されました。

この日、越生まつりの会場に朝霞市がブースを出し、市のキャラクター「ぼぼたん」や市のPRを行いました。

また、まつりにおいては新井町長に続いて富岡市長が挨拶を行い、その後ぼぼたんも紹介されるなど、交流が深まる一日となりました。

越生町は今年の朝霞市民まつり「彩夏祭」で都市間交流ブースに出展するなど、相互交流の取り組みを広げています。皆さんもぜひ越生町を訪れてみてください。



越生まつりの山車



越生まつりで挨拶をする富岡市長と新井町長



朝霞市のPRブース

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

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

にこにこ体操

日時/9月6日(木) 午前10時~11時20分
会場/西朝霞公民館 費用/200円
対象/65歳以上の健康な方 その他/持ち物...上履き、汗ふきタオル、飲み物。椅子を使います。 主催/にこにこ体操
問/中島 ☎466-5830

司法書士無料法律相談

日時/10月3日(火) 午前10時~正午
会場/産業文化センター 対象/朝霞市民
主催/埼玉司法書士会
問/森本 ☎473-5611

留学生支援のためのバザーのお知らせ

日時/9月24日(日) 午後1時~3時
会場/志木聖母教会
その他/①バザー品を寄付してください。
②バザー前日・当日のボランティアをお願いします。 主催/アジアの留学生と交流する会 問/八代 ☎476-3376

第32回朝霞市邦楽連盟演奏会

日時/9月17日(日) 正午~午後4時
会場/中央公民館・コミュニティセンター その他/市内在住の邦楽愛好家の師匠で結成した連盟も30年が過ぎ、今年で32回目を迎えます。もちもちの木の絵本をスライドで投影しての琴の弾き語りなど、一年をかけて練習した成果を発表します。どうぞお越してください。

主催/朝霞市邦楽連盟
問/福川 ☎463-7178

社労士による成年後見学習会と無料相談会

日時/9月16日(土) 午後1時30分~4時
会場/産業文化センター 主催/一般社団法人社労士成年後見センター埼玉 あさか支部 問/田代 ☎080-3515-5900

コスモス歌謡教室 30周年記念大発表会

日時/9月3日(日) 午前10時30分~午後3時30分
会場/栄町市民センター
その他/先着100人に食事・飲み物付き。 主催/コスモス歌謡教室
問/浅川 ☎461-4054

宅建オープンセミナー 長く働きたくなる「よりいい職場」の作り方

日時/9月7日(木) 午後4時30分~5時30分(予定) 4時受付開始
会場/産業文化センター 申込方法/電話で その他/先着順。講師入江元太さん。 主催・問/(公社)埼玉県宅建協会県南支部 ☎468-1717

会員募集

朝霞写真同好会

日時/毎月第2土曜日 午後6時~9時
会場/中央公民館・コミュニティセンター
会費/年4,000円 対象/デジタルカメラ・一眼レフカメラをお持ちの方
問/石井 ☎465-6246

手づくりパン工房

日時/毎月第3土曜日 午前9時~午後2時頃
会場/内間木公民館 入会金/1,000円 会費/月1,500円 その他/手ごねで2種類のパンを作ります。焼きたてパンの香りと味を楽しみませんか?
問/鳥海 ☎456-3660

霞謡会(観世流謡曲)

日時/毎月第2・4木曜日 午前10時~正午
会場/西朝霞公民館 会費/月3,000円 対象/古典芸能の謡曲に興味のある方。初心者歓迎。 その他/竹内好夫先生の親切な指導が受けられます。会員の稽古教室はいつも開放しています。
問/富永 ☎465-3433

朝霞殺陣の会ジョイ

日時/毎月第1・3木曜日 午後1時30分~3時30分
会場/内間木公民館 入会金/1,000円 会費/月3,000円
問/須田 ☎090-2455-7456



祝 市制施行50周年
第34回朝霞市民まつり

さいかさい 彩夏祭

今年の彩夏祭は市制施行50周年を記念して1万発の花火を打ち上げ、約71万人の方が訪れました！

暑さを吹き飛ばす関八州よさこいフェスタの鳴子踊りや各種イベントを通じて、開催期間中は笑顔が溢れる3日間となりました。

関八州よさこいフェスタ審査結果



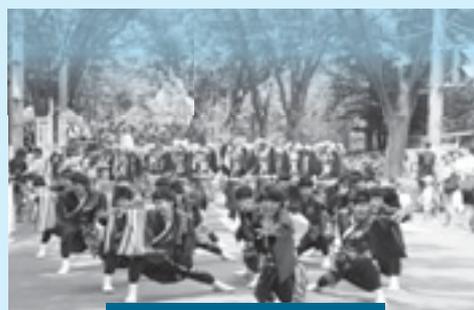
霞童



朝霞なるこ遊和会



夏舞徒



朝霞高校 若櫓



富士見町内会武蔵 (武州武蔵)



リゾンなるこ会飛鳥

第34回朝霞市民まつり「彩夏祭」 関八州よさこいフェスタ 審査結果

ファイナルステージ審査		その他の賞	
鳴子大賞 (埼玉県知事賞)	霞童	審査員特別賞 (高知市長賞)	舞連会 かつみ結心
準鳴子大賞 (朝霞市長賞)	朝霞なるこ遊和会	審査員特別賞 (高知県知事賞)	東京学生 “生っ粋”
準鳴子大賞 (朝霞市コミュニティ協議会長賞)	夏舞徒	コミュニティ協議会特別賞 (朝霞市コミュニティ協議会長賞)	朝霞 旋華
優秀賞 (埼玉県協議会議長賞)	朝霞高校 若櫓	市民まつり特別賞 (朝霞市協議会議長賞)	踊乱會
優秀賞 (朝霞市民まつり実行委員長賞)	富士見町内会武蔵 (武州武蔵)	市民まつり特別賞 (朝霞市商工会長賞)	翔笑伝
	リゾンなるこ会飛鳥	市民まつり特別賞 (朝霞市商工会長賞)	朝霞真誠塾
ファイナルステージ賞 (演舞順)	CHIよREN北天魁、夜さ来い夏舞輝〜乱〜、富士見町内会武蔵 (武州武蔵)、夏舞徒、朝霞なるこ遊和会、朝霞和樂、朝霞高校若櫓、かつみ獅子蓮花、リゾンなるこ会飛鳥、霞童、朝霞翔舞、北里三陸湧昇龍	実行委員会特別賞	響
		地域コミュニティ振興賞	朝霞三中鳴子「みつばち」、朝霞・風靡、メリー★ポピンズ鳴子隊
			20回出場賞
			朝霞翔舞、きたあさか鳴子会、根岸台保育園鳴子隊、東朝霞保育園イーストキッズ、溝沼保育園鳴子キッズ
			子ども審査
			子ども鳴子大賞 (朝霞市教育長賞)
			みはらキッズ
			コミュニティ協議会子ども特別賞 (朝霞市コミュニティ協議会長賞)
			さくら保育園 さくらっこ
			仲町どろんこ鳴子隊
			市民まつり子ども特別賞 (朝霞市自治会連合会長賞)
			織依舞 しらこぼと
			浜崎鳴子隊

彩夏祭の思い出

▶ フォトギャラリー

市役所にいるよ♪
会いに来てね!



はい!チーズ!



キレイ
でしたわ!

熱演!

関八州よさこいフェスタ



みんな集まれ! ゆるキャラと遊ぼう♪



青年部まっぴの彩夏祭



イベント盛りだくさん!!

祭

峯流朝霞太鼓

朝志ヶ丘自治会青年部による御輿巡行



都市間交流ブース

あさか商工まつり

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>



広報あさか No.724

発行日/平成29年9月1日(毎月1回1日発行) 発行人/朝霞市長 編集/朝霞市市政情報課
朝霞市役所/〒351-8501 埼玉県朝霞市本町1-1-1 TEL 463-1111(代) FAX 467-0770(代)

広報あさか音声CD(デジター形式)を図書館本館と北朝霞分館で貸し出しています。

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



広報あさかは再生紙を使用しています
この印刷物は環境にやさしい「植物油インキ」を使用しています