

Asaka



HOST VENUE
朝霞市は東京2020オリンピック・
パラリンピック射撃の競技会場です

— 私が暮らしつづけたいまち 朝霞 —

広報あさか
No.742



「むさしのフロントあさか」ほか

シティ・プロモーション特集

平成31年

3

2019年



むさしの
フロント
あさか

特集

シティ・プロモーション特集「むさしのフロントあさか」 …… P.2
 4月7日(日)は埼玉県議会議員一般選挙の投票日です！ …… P.4
 男女平等推進情報そよかぜ …… P.6
 第13回黒目川花まつり・東京2020大会開催500日前イベント … P.8
 こども医療費 医療機関への適正受診と
 ジェネリック医薬品の使用についてご協力をお願いします… P.9
 へるすアップ …… P.10

市長コラム P.11
 情報BOX P.12
 ようこそ！あさかの生涯学習へ P.25
 わたくしたちの健康 P.31
 みんなすこやか P.32
 市民伝言板 P.32
 PHOTO NEWS P.34



表紙の写真 2月3日(日)に開催された第7回北朝霞どんぶり王選手権の様子 (P.35参照)

むさしのフロントあさか



わずかな時間で都市部へアクセスできるのに、武蔵野のみずみずしい風景や自然環境が保たれているまち朝霞市を表現しています。

通勤通学、ショッピング、文化体験等への利便性と自然環境がバランス良く調和した現在の朝霞市の暮らし心地を維持し、市民参加型の活動を通じて、より高めていくことを目指すメッセージです。

また、武蔵野の自然や習俗は、私たちが過去から受け継いできた財産であり、文化です。

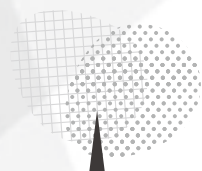
その武蔵野を保全することはもちろん、市民自らがより積極的に現在の武蔵野を楽しみ、新しい武蔵野らしさを創造することを通じて、その価値を未来へと引き継いでいくことへの願いが込められています。

「むさしのフロントあさか」のロゴタイプやシンボルマーク、PR映像、キャラクター「ぼぼたん」は、朝霞市の魅力を広く内外にアピールするために作られたものです。

ブランドロゴタイプ



シンボルマーク

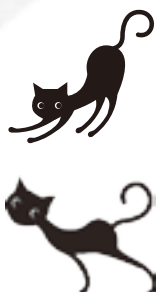


「のびねこ」

包容力あふれる「武蔵野」の懷で伸びやかに成長する生命の存在を表現しています。

「けやき」

大樹の幹から広がる2種類の若葉によって、朝霞市の自然環境と利便性の両方を象徴的に表現しています。



PR映像



「OKAERI」

主人公チエとその家族がさまざまな問題に真正面から向き合い、等身大の個性で描き出していく5篇のショートドラマです。

「ドキュメンタリー」

朝霞市で暮らす人、訪れる人、そして集う人々総勢1万人以上のありのままの日常や一瞬一瞬の表情を1年半かけて撮り下ろしたドキュメンタリーです。

キャラクター「ぼぼたん」



朝霞のまちの魅力をPRするため誕生した、市キャラクター「ぼぼたん」は、たんぼぼの妖精のおとこのこです。自然豊かな黒目川のほとりに咲く、たんぼぼから生まれました。
 ※平成29年3月に名前を公募し、応募総数1,188件の中から応募最多数79件の「ぼぼたん」に決定しました。

ブランドタグライン「むさしのフロントあさか」やキャラクター「ぼぼたん」を発表してから、2年。「むさしのフロントあさか」のフレーズや「ぼぼたん」の活動に乗せて、朝霞市の魅力を全国へお届けしています。

「CREATIVE CAFE in ASAKA」公開トークセッション

10月31日(水)に、市制施行50周年を振り返り、これからの朝霞を考える公開トークセッションを開催しました。「ぼぼたん」や「むさしのフロントあさか」の誕生裏話を初公開するとともに、「朝霞のこれから」のまちづくりを知るお2人に語っていただきました。

1部 どたばたエピソードで振り返るシティプロモーション

〈特別ゲスト〉アーティスト・河明求さん、アートディレクター・山崎早苗さんほか

2部 いまが朝霞の分かれ道 顔のあるまちの育み方

〈登壇者〉前松蔭大学教授・長谷川清さん、現役ライター／編集者・吉田真緒さん

参加者の声を紹介

- ・「むさしのフロントあさか」等の誕生裏話を聞き市のチャレンジや職員の熱意を知り、今後もより「くらしやすい朝霞」に期待を持つことができました。私も生活の中でいろいろと考えながら、よりよい「シティプロモーション」への向上に協力できるように頑張りたいです。
- ・誘われて入ってみたい。思った方向と話は全く違ったが聞いていてとても面白かった。広報にいきなり出てきた「ぼぼたん」「おかえり」「むさしのフロントあさか」の意味、目的がわかってきた。市民にもっと知らせてほしい。
- ・東川町の事例が大変興味深かったと思います。
- ・朝霞の特徴として聞かれて答えにつまる自分がいます。もっと具体的に市民レベルでどんなことをははじめればよいか知りたいです。

参加者満足度80%!!
※非常に満足、満足と答えた方の合計(どちらでもない20%)



魅力を伝えるSNSによる情報の発信

市のイベントやぼぼたんのお出かけ情報、季節の魅力を発信しています。

「友だち追加」メニューでID「@asakashi」と入力し検索してください♪



※市ホームページ、ツイッター、フェイスブックのQRコードは裏表紙に掲載

広報、冊子によるシティ・セールス朝霞ブランドの紹介



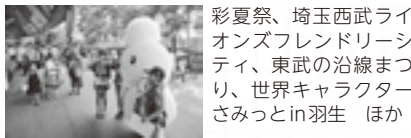
魅力を伝える小冊子
公共施設等で配布中!

広報あさか
平成30年4～9、12、
平成31年2月号で紹介!



ぼぼたんによる市のプロモーション

市内外のさまざまなイベントへ出演し、朝霞市の魅力をPRしています。



彩夏祭、埼玉西武ライオンズフレンドリーシティ、東武の沿線まつり、世界キャラクターさみっとin羽生 ほか

また、ゆる玉フィフティーンの一員としても、ラグビーワールドカップ2019™大会を盛り上げるため、県内各地で活動しています。



新たなイベント

市外から参加するファンも多い、スポーツ×観光イベント「ウォークロゲイニング」を開催しました。



プロモーション意識の醸成

市や関係機関職員を中心にワークショップを行い、プロモーション意識を高めました。



全国から、ぼぼたんへのたくさんのお手紙や年賀状が届いています♪



音季菓子処 青柳 店主
まつどしゆんいち 松戸淳一さんのコメント
「この和菓子を求めて初めてお店に足を運んでいただく方も多く、ぼぼたんの人気を感じています。」

ぼぼたんのグッズ

ぼぼたんをモチーフにしたグッズを通じ、市の魅力のPRや市内産業の活性化を図っています。



メモ帳



和菓子

ぜひ、ぼぼたんのイラストをご活用ください!

グッズの作成にあたっては、販売、配布用に使用する場合は、市役所への申請が必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。お問合せはシティ・プロモーション課まで。☎423-3241

※営利を目的としない個人的な利用や、報道目的、学校の授業等で使用する場合は、市への申請は不要です。

むさしのフロントあさか ここをご覧いただいている皆さんも、「むさしのフロントあさか」の一員だよ! 朝霞に暮らす市民、事業者の皆さん、一緒に市の魅力を発信していこうね!



投票時間は午前7時～午後8時

4月7日(日)は

埼玉県議会議員一般選挙の投票日です!



問/選挙管理委員会事務局

☎463-2444

朝霞市で投票できる方

この選挙で投票できる方は、平成13年4月8日までに生まれた方で、平成30年12月28日までに転入届をして、引き続き投票日まで居住している方です。ただし、公民権停止中の方は投票できません。

市内で転居された方

3月8日以降に転居届をされた方は、前住所の投票所で投票してください(郵送する投票所入場券に記載してある投票所です)。

県内へ転出された方は

朝霞市の選挙人名簿に登録されている方で、平成30年12月29日以降に埼玉県内の他の市区町村に転出した方は朝霞市で投票することになります。

県内から転入された方は

埼玉県内の他の市区町村の選挙人名簿に登録されている方で、平成30年12月29日以降に転入届をして、引き続き投票日まで居住している方は、前住所の市区町村の投票所で投票することになります。
※引き続き県内(朝霞市)に

住所を有する旨の証明書または住民票の写しの発行を行っています(手数料は無料です)。

投票所入場券を郵送します

入場券は、世帯ごとに封書で郵送します。
①封書1通に世帯員5人まで入場券が同封してあります。
②投票するときは、同封の入場券を各自ご持参し投票所にお越しください。
③万一、入場券が届かない場合や紛失してしまった場合でも、選挙人名簿で登録が確認できれば投票できます。
※入場券は3月8日現在で作成します。

※入場券は、告示日(3月29日(金))前後に発送します。宛て先不明などで届かないことのないよう、門や玄関に表札をお願いします。住所移転などで、届かない場合や選挙権があるかどうかわからない場合はお問い合わせください。

開票は即日開票です

日時/4月7日(日) 午後9時～
会場/朝霞第十小学校体育館
参観人/定員100人(朝霞市の選挙人名簿に登録されている方)

選挙公報を配布します

候補者の政見などを掲載した選挙公報を各家庭に配布するほか、市内の各公共施設や駅などにも備え置きます。

点字投票・代理投票もできます

目の不自由な方には、点字器と点字投票用紙を用意しています。また、自ら候補者の氏名を記載できない場合は代理投票もできますので、投票所の係員にお申し出ください。

期日前投票・不在者投票を利用ください

投票日当日に、次の理由等で投票所に行くことができない場合は、期日前投票や不在者投票ができます。

- ①仕事や学校などで投票所に行けないとき
- ②旅行やレジャーなどで投票区外に出かけるとき
- ③病気やけがなどで歩くことが困難なとき
- ④住所移転のため他の市区町村に居住しているとき
- ⑤天災または悪天候のため投票所に到達することが困難なとき

期日前投票をする場合

期日前投票所、期間および時間は別表1のとおりです。

別表1 期日前投票の投票所、期間および時間

投票所	期間	時間
朝霞市役所(別館5階502会議室) ※閉庁時も正面玄関から入場できます。	3月30日(出))	午前8時30分)
朝霞台出張所(西弁財1-9-26) ※駐車台数が少ないため、お車での来場はご遠慮ください。	4月6日(出) ※土・日曜日も投票できます。	午後8時00分

※郵送される入場券裏面に期日前投票宣誓書(兼請求書)が印刷されていますので、事前に必要事項を記入しお持ちください。なお、期日前投票所にも備え置いてあります。また、市ホームページからダウンロードにより印刷し必要事項を記入した宣誓書をお持ちいただくこともできます。

不在者投票をする場合

① 朝霞市以外の選挙管理委員会で行う方法

他市区町村に滞在中の場合、郵送で投票用紙等を請求する必要がある。

なお、郵送に時間がかかりますので、お早めに請求してください。

※告示日（3月29日（金））前でも請求できます。

② 指定された施設（病院または老人ホーム等）で不在者投票を行う方法

不在者投票ができる施設に指定されている病院に入院または老人ホーム等に在所している場合は、その施設で不在者投票をすることができます。その施設が指定されているかどうかは、各施設長または選挙管理委員会にお問い合わせください。

なお、市内の指定施設は、TMGあさか医療センター、朝霞病院、朝光苑、内間木苑、塩味病院、ケアライフ朝霞、つつじの郷、グリーンビレッジ朝霞台、ハレルヤ、花水木の里、コンフォルト朝霞の11か所です。

③ 郵便等による不在者投票を行う方法

規定以上の障害（別表2・3参照）のある方もしくは要介護5の介護保険の被保険者証をお持ちの方で、郵便等投票証明書を交付されている方は郵便による投票ができます。

※郵便等投票証明書をお持ちでない場合は、あらかじめ申請し、証明書の交付を受けておく必要があります。
なお、手続き等の詳細はお問い合わせください。
請求期限／4月3日（水）午後5時

別表2 郵便等による不在者投票の対象者

身体障害者手帳所持者	両下肢、体幹、移動機能の障害	1級または2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	1級または3級
	免疫、肝臓の障害	1級～3級
戦傷病者手帳所持者	両下肢、体幹の障害	特別項症～第2項症
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証保持者		要介護5

別表3 郵便等による不在者投票における代理記載制度の対象者

別表2の郵便等による不在者投票をすることができる選挙人で、かつ自ら投票の記載をすることができない者として定められた次の障害のある方は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た者（選挙権を有する方）に投票に関する記載をさせることができます。

身体障害者手帳所持者	上肢、視覚の障害	1級
戦傷病者手帳所持者	上肢、視覚の障害	特別項症～第2項症

皆さんの貴重な一票を生かすため、必ず投票しましょう!!



公民館臨時休館のお知らせ

埼玉県議会議員一般選挙に伴い、次のとおり休館となります。

公民館名	4月6日（土）	4月7日（日）
内間木公民館	臨時休館	臨時休館
東朝霞公民館		通常の休館
西朝霞公民館		

選挙に関するホームページをご利用ください

市ホームページ
（新着情報の「選挙」タブをご利用ください）

<https://www.city.asaka.lg.jp/>



埼玉県議会議員一般選挙
（立候補者情報・投票速報）

<https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/45/senkyokouhosya/sokuhou.html>



埼玉県ホームページ

<https://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/e1701/>





あなたがあなたらしくいられる場所がありますか？



男だから、女だから、ではなく、自分らしさを大切に生き方のために…

現在、核家族化や共働き世帯の増加等により、孤立しがちな状況の中で一人で子育てを抱え込んでしまう親が多くなっています。一方、高齢者も、心身の機能が衰えるにつれ、家の中に閉じこもりがちで、付き合うのは同世代ばかりという方が多くなっています。このように、高齢者世代と子育て世代はよく似た状況におかれているとも言われています。こんなとき、お互いの交流ができるといいですね。

笑顔になれる場所、ほっと一息つける場所、悩みを話せる場所、新しい自分が見つげられる場所、輝ける場所…

ご近所にそんなところがあったら毎日が少し楽しくなるかもしれません。

性別や年代に関わらず、誰もが尊重し理解しあえる、認め合える場所…あなたがあなたらしくいられる場所を探してみませんか。まずは、市内で見つけてみましょう！

今の気持ちから探してみましょう♪

情報の集め方

・広報あさか、生涯学習ガイドブック「コンパス」、あさか子育てガイドブック、あさか市民活動ガイドブック等でいろいろな情報が探せます。
※公民館や市民活動支援ステーション・シニア活動センター等、市内各公共施設で配置しています。市ホームページ (<https://www.city.asaka.lg.jp>) でも情報が得られます。

- ・一人で充実した時間を過ごしたい
- ・新しいことを学んでみたい

たとえば…



博物館や旧高橋家住宅で歴史に触れる

図書館で本を読む、調べものをする

各種講座やセミナーに参加する

公民館でプラネタリウムを観る
映画の上映会に参加する

- ・身体を動かしたい
- ・健康寿命を延ばしたい

たとえば…



総合体育館やわくわくどーむで運動する

黒目川沿いや公園をウォーキングする



- ・これまでに培った知識や経験を地域に活かしたい
- ・趣味や生きがいを探したい

たとえば…



ボランティア活動に参加する

市の協働事業(協力員)に応募してみる

サークル活動に参加する
(華道、陶芸、盆栽、ノルディックウォーキング、フラダンスなど)



～♪それいゆぷらざ（女性センター）をぜひご利用ください♪～

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や情報発信（情報紙や講座等の案内チラシの配置・インターネット閲覧など）を行っています。ぜひお立ち寄りください。また、男女共同参画社会の実現などの目的をもって活動する団体との協働を図るため、団体登録も行っております。

※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

そよかぜ企画・編集協力員が、実際に市内のふれあい・いきいきサロンに行ってみました！



訪問先：すまいるサロン（栄町）

主な活動内容：手芸等の作品制作

この日も、10名程の方が参加され、協力し合いながら作品づくりに励んでいました！すまいるサロンの皆さん、本当にありがとうございました！

ふれあい・いきいきサロンとは…地域を拠点として、住民である当事者とボランティアとが協働で企画・運営する楽しい仲間づくりの活動。市内に20か所以上あります。

【協力員の感想】

- ★サロンに参加することにより、異世代間、いろいろな方との交流がもっと深められればいいなと感じました。(Mr.メイホウ)
- ★「ここに来たらいろいろなことを話すのがいいよね、良い歳のとり方したいじゃない？」と言われたことが印象に残りました。(i)
- ★皆さんがサロンの日を楽しみにしていること、通い続けたいと思っていること等を聞くことができました。(ポッキー)
- ★初対面でもすんなりと受け入れてくれる温かな雰囲気、助け合いながら肩肘張らずに楽しめる素敵な皆さんと場所でした。(ちゅう)
- ★優しい日差しが射しこむサロン、ゆっくりと流れる時間の中での、作品作りやおしゃべりが心地よく、笑顔になれる居場所なのだと感じました。(S.M)

- 配偶者等からの暴力、親族間のもめごと、対人関係で悩みを抱えている
- 生活、健康・福祉、子ども、高齢者などに関して悩んでいる

たとえば…

相談窓口に話をしてみる

- DV相談、女性総合相談（それいゆぶらざ（女性センター））
- 人権相談（人権庶務課）
- 市の各種相談窓口など

- 体力が落ちて、外出するのがおっくうだ
- 近所に友達をつくりたい
- 一人で住んでいる、同居でも日中は一人が多い

たとえば…

近所のふれあい・いきいきサロンやコミュニティカフェ（サロン）に行ってみる

地域活動や催し物（お祭り、文化祭、農業祭など）に出かけてみる

- 子育ての先輩に話を聞いてみたい
- 子ども連れでも気兼ねなく過ごしたい
- 子どもと触れ合いたい、若い世代の力になりたい

たとえば…

子育て支援センター、児童館、朝霞の森に出かけてみる

子育て支援サークルに参加する

ファミリー・サポート・センターに登録してみる

行ってみました！

居場所づくりと出会いは、笑顔と活力のもと！



第13回黒目川花まつり

☎朝霞市商工会
☎470-5959

3月30日(土)・31日(日) 午前10時～午後4時

会場／黒目川および桜並木・浜崎黒目花広場・産業文化センターほか

朝霞市の桜の名所であり、人々の憩いの場所でもある黒目川や朝霞市の産業拠点である産業文化センターの周辺で黒目川花まつりを開催します。

朝霞市の観光名所で、自然に親しんでみませんか？

～主な催し～

- ・カヌー体験 ・フォトコンテスト
- ・各種模擬店
- ・女性起業支援イベント
- ・黒目川の魚の展示 など

その他ステージにて各種イベントが開催される予定です。

～灯籠・イルミネーション～

会場近隣の小学校や保育園の皆さんの作品が描かれた灯籠や桜並木にイルミネーションとしてちょうちんを設置しています。幻想的な黒目川の夜景をぜひご覧ください。

設置時期／3月下旬～4月上旬予定



3月30日(土)・31日(日)
産業文化センター 3階
午前10時～午後4時

朝霞にオリンピック・パラリンピックがやってくる！

東京2020大会開催 500日前イベント

黒目川
花まつり
同時開催



500 Days to Go!

当日受付

参加費無料

どなたでも

《ビームライフル体験》

ビームライフル銃で10m先の的に狙いを定めて、高得点を狙おう！



《クレ射撃シミュレーター》

クレ射撃の体験ができるシミュレーターが登場。飛んでくるターゲットを狙って打ち落とそう！

《ボッチャ体験》

パラリンピック正式競技を体験してみよう！

《東京2020大会情報コーナー》

朝霞市は、東京2020オリンピック・パラリンピックで射撃の会場になります。大会のこと、観戦チケットのことなど、知りたい情報がここに集結します！

《大会パートナー出展》

東京2020パートナー企業が出展！クイズやゲームなど、参加賞もあるよ！



コカ・コーラ
ボトラーズ
ジャパン
株式会社

☎オリンピック・パラリンピック室
☎462-0801

医療機関への適正受診と日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度のお知らせ

☎/こども未来課 463-2834

医療機関への適正受診のお願い —ジェネリック医薬品の使用にご協力をお願いします—

○医療費の増加を抑制する必要性

こども医療費助成制度は県と市の財源で実施しており、今後も制度を安定的に運営するため、医療費の増加をできるだけ抑制することが求められています。こうしたことから、ジェネリック医薬品の使用を進める必要があり、皆様のご協力が不可欠です。

軽い症状に関わらず、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、医療費の増大などの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、検査の重複による身体への負担や薬の重複による副作用の危険もあります。

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ご協力をよろしくお願いいたします。

ジェネリック(後発医薬品)とは

新薬(先発医薬品)の特許が切れてから発売され、同じ有効成分・同等の効き目を有していますが、開発費が抑えられているため、新薬と比較して価格が安い医薬品です。さらに、新しい技術で飲みやすさ・使用感が改良されたものもあります。

たとえば…苦みを少なくする、水なしでも飲める、飲みやすさの改良、室温保存を可能にするなど、保存性の向上など工夫が施されているものもあります。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度

公立保育園、小・中学校(以下「各施設」といいます)の管理下での負傷、傷病によって通院・入院し、初診から治療までの自己負担額が1,500円以上ある場合は、各施設で加入の「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」が適用されます。医療機関を受診する際は、その旨を申し出て「こども医療費受給資格証(ひとり親家庭等医療費受給者証)」は提示しないようお願いします。

なお、手続きの詳細は各施設の担当者へご相談ください。また、私立の保育園・幼稚園、小・中学校や高等学校に通われている場合は、制度に加入しているかどうかを各施設にお問い合わせください。

◆災害共済給付の対象および給付額◆

制度名	給付割合	期間	死亡・障害見舞金
日本スポーツ振興センター災害共済給付	4割(見舞金含む)	初診から最長10年	あり
こども医療費	2割(未就学児) 3割(小学生以上)	通院: 中学校卒業まで 入院: 高校生等(※1)まで 医療機関への支払いから5年以内	なし
ひとり親家庭等医療費	2割(未就学児) 3割(小学生以上)	通院・入院ともに 18歳到達後最初の3月31日まで(※2) 医療機関への支払いから5年以内	なし

※1 高校生等…在学の有無にかかわらず、18歳到達後最初の3月31日を迎えるまでのお子さん(保護者等の被扶養者に限る)

※2 お子さんに一定以上の障害がある場合は、20歳の誕生日の前日までとなります。

パパ・ママ応援ショップ優待カードのスマートフォンアプリをご利用ください

～現在のカードは、3月末日で有効期限が満了となります～

県公式スマホアプリ「ポケットブックまいたま」アプリから「パパ・ママ応援ショップサブアプリ」を取得すれば、改めて窓口にお越しただいて新しいカードを入手する必要がなくなります。更新の手間が不要なアプリ版をぜひご利用ください。

対象 / 18歳に達して次の3月31日を迎えるまでの子ども

(県内在住、在園または在学のいずれか) または妊娠中の人がいる世帯

利用方法 / ①右のQRコードから「ポケットブックまいたま」アプリをダウンロードします。

②アプリ内で「パパ・ママ応援ショップサブアプリ」を取得します。

③登録した優待カード画面を協賛店で提示してください。



ダウンロードQR



現在のカードは有効期限が3月末日までです。有効期限切れのカードでは協賛店の特典を受けられなくなります。

新しいカードを希望する方には、こども未来課、内間木支所、各出張所の窓口で3月11日(月)から配布します。

☎/こども未来課 463-2930、埼玉県少子政策課 048-830-3343



口の健康は全身の健康につながっています！

健康づくりを応援するページ **へるす アップ**
むし歯を予防しよう！～歯は一生の宝物～

問/健康づくり課
 ☎465-8611



むし歯とは、口の中にある細菌が、私たちが口にした食べ物や飲み物に含まれる糖분을栄養にして酸を作り出し、その酸で体の中で最も固いと言われている歯を溶かした状態のことです。そのため、細菌の栄養となる糖分の摂取が多かったり、歯磨き等で細菌を除去できなかったりした状態が長く続くとむし歯になります。



つまりむし歯になりやすい人とは

○糖分を頻繁に摂る人

- ・だらだら食べる習慣がある…
- ・甘い飲み物をちょこちょこ飲んだりキャンディ等をなめる習慣がある…

○歯磨きでうまく細菌を取れていない人

- ・歯磨きを食後にしていない…
- ・磨いていても磨き残しがある…



むし歯を予防するには

ポイント1 糖分をだらだら摂るのをやめよう!!

- ①食事やおやつを食べる時間を決める
- ②飲み物の中の糖分に要注意！
甘い飲み物には目に見えない糖分が多く含まれています。ちょこちょこ飲む習慣は要注意です。

糖分なし

水・お茶



糖分の多い飲み物

スポーツ飲料



果汁入り飲料



乳酸菌飲料



ポイント3 やっぱり大切!! 定期的な歯科受診

むし歯になっても初期の段階で見つければ、大事な歯を守ることができます。専門的な目でむし歯がないかチェックしてもらいましょう。



ポイント2 細菌を取り除こう!!

①食べた後歯磨きをしよう

歯ブラシ選びのポイント

- 一般的には、
 - ・小さめヘッド（ブラシの部分）
 - ・毛のかたさは「ふつう」
 - ・柄の部分や毛先がまっすぐなシンプルな形が使いやすい
- 自分に合う物を歯科医や歯科衛生士に相談するのもいいですね！



②磨き残しが多い所(=むし歯になりやすい所)を意識して磨こう

磨き残しが多い所

- ・奥歯の溝⇒歯ブラシの毛先でかき出す
 - ・歯と歯ぐきの境目⇒境目に対して90°に歯ブラシをあてて、横に細かく磨く
 - ・歯と歯の間⇒フロス・歯間ブラシを使う
- ☆磨き終わったら舌でツルツルしているかチェック！



健康あさか普及員活動報告

〈健康あさか普及員数：367人(平成31年1月末現在)〉

平成30年11月23日(金・祝)に「第32回朝霞市健康まつり」をわくわくどーむで行いました。当日は、多くの来場者があり、「絵本の読み聞かせ」や「吹き矢コーナー」等で普及員が活躍しました。

平成30年12月15日(土)のASA健康ラウンジでは、「クリスマス音楽ライブ」と普及員による特別講座「健康な毎日はお片づけから」を行いました。気持ちも清々しく、前向きな気持ちになれたラウンジとなりました。

※健康あさか普及員の詳細は、<https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/24/kenkouplan21.html>
 ※フェイスブックでも活動のお知らせや報告を行っています。「朝霞市健康づくり課フェイスブック」で検索してみてください。





ひらく
開

富岡 勝則

皆さんこんにちは。

日に日に春の訪れを感じられるようになってきました。この時期は進学や就職などで各地に引越される方や、新たに朝霞に住まわれる方などが多くいらっしゃると思います。新生活の始まりはどうしても無理をしがちですので、心と体を十分に労わっていただきたいと思います。

さて、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が、いよいよ来年に迫ってきました。陸上自衛隊朝霞駐屯地の朝霞訓練場が射撃の競技会場となっていますので、競技中は国内だけではなく世界中から多くのお客様が朝霞市にいらっしやると思います。この大イベントを盛り上げるとともに、この機会により多くの方々に本市を知っていただくこと、現在、多くの方々や団体のご協力をいただきながら様々な準備を進めている

ところです。この度、市でも協力し、競技会場の最寄り駅となる東武東上線の朝霞駅にホームドアが設置されることになりました。まずは池袋方面に向かう上り電車が発着する3・4番ホームで3月23日(土)から使用が開始されます。また、森林公園方面に向かう下りの1・2番ホームには、来年の3月末までに設置される予定です。オリンピックが開幕し、駅利用者の増加が見込まれる来年7月までには、朝霞駅のすべてのホームがより安全に利用できるようになりますので、少しお待ちいただければと思います。

ところで、朝霞の春の風物詩「黒目川花まつり」が、今年は3月30日(土)と31日(日)に開催されます。ちょうど東武東上線から見える黒目川沿いの桜並木や浜崎黒目花広場、朝霞県土整備事務所の駐車場などで、桜を眺めながらのカヌー体験や模擬店、特設ステージでの各種イベントなどでお楽しみいただけます。また、今年は花まつりにあわせて産業文化センターで、東京オリンピック・パラリンピックの500日前カウントダウンイベントを実施します。会場では、射撃競技をもっと多くの方に身近に感じてもらおうと、ビームライフル体験やクレー射撃のシミュレーターなどをご用意して皆さんのお越しをお待ちしています。花まつりの桜とともに、こちらもぜひお楽しみください。

では、また。

ハチに巣作りされない対策を！

問／環境推進課 ☎463-1504

ハチは樹木や野菜を食い荒らす毛虫などを捕獲し、大量発生を防ぐ益虫としての側面もあるため、人と接触する機会が少ない場所に巣がある場合には、そっとしておいてあげるのが一番です。しかし、家の周辺など人とハチが接触する機会が多い場所に巣ができてしまった場合には、人の安全確保のために、巣の駆除が必要になります。

4～6月ごろは、越冬に成功した女王バチが新たな巣を作る場所を探しているため、家の周りでハチを見かけたら巣作りをされないよう、早めに防除対策を実施し、巣が作られてしまったら早めに駆除することが大切です。

《ハチの巣の防除対策》

巣の出来やすい場所(巣を作られてしまった場所等)に、あらかじめ殺虫剤や木酢液などを吹きかけておくと、ハチを寄せ付けない効果があるとされています。薬剤を吹きかけても問題のない場所か確かめてから行ってください。雨などで流れてしまうため、こまめな吹き直しが必要です。

《ハチの巣を見つけたら》

巣に近づきすぎたり振動を与えたり、巣に刺激を与えないようにしてください。市では、人に危害を及ぼす恐れのあるスズメバチの巣に限り駆除を行います(飛んでいるハチやスズメバチ以外(アシナガバチ等)の巣の駆除は対象外です)。

《ハチの巣の特徴》

種類によって巣の形が異なります。スズメバチとアシナガバチの巣の特徴を紹介します。



・スズメバチの巣

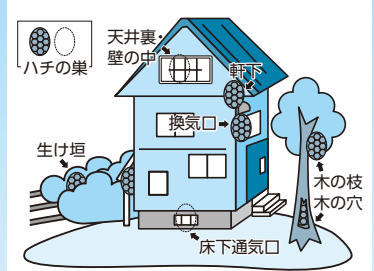
巣は球体になるものが多く、作り始めの時期(5～6月)はとっくりを逆さにしたような形で、マーブル模様が多いです。
※左の写真は巣を作り始めた初期のもので、最盛期(秋)には直径20cm程度の大きさになります。



・アシナガバチの巣

外部から個々の巣穴(六角形)が見え、お椀のような形をしています。
※左の写真は巣を作り始めた初期のもので、最盛期(秋)には直径15cm程度の大きさになります。

《ハチの巣の出来やすい場所》



ひとの推移

人口 14万0,106人 (+102人) 男 7万0,717人 (+47人) 女 6万9,389人 (+55人)
世帯数 6万5,308世帯 (+83世帯) 平成31年2月1日現在 () 内は前月比

募集

一般職非常勤職員等

① 学校事務補助員 (1人)

業務内容 / パソコンでの書類作成、就学援助申請、文書收受、教科書発注業務等

勤務日時 / 原則月～金曜日
午前8時30分～午後0時30分

勤務場所 / 市内小中学校

時給 / 950円

必要書類 / 教育総務課または市ホームページにある申込書

応募期限 / 3月12日(火)

申・問 / 教育総務課 ☎46312764

② 給食配膳員 (1人)

業務内容 / 給食の仕分け、コンテナの運搬等

勤務日時 / 給食実施日、配膳室清掃日、研修日 午前11時～午後2時

勤務場所 / 市内小中学校

時給 / 950円

必要書類 / 教育総務課または市ホームページにある申込書

応募期限 / 3月12日(火)

申・問 / 教育総務課 ☎46312764

③ 給食調理員 (若干名)

対象 / 20歳以上

業務内容 / 給食調理補助作業 (午前、食器洗浄作業 (午後))

勤務日時 / 午前8時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分 (小・中学校給食実施日および研修日等に勤務)

勤務場所 / 溝沼学校給食センターほか

時給 / 1070円 (交通費支給)

応募期限 / 3月8日(金)

申・問 / 学校給食課 (溝沼学校給食センター) ☎45110370 〒351-0023 朝霞市大字溝沼1029-18

④ 介護認定調査員 (1人)

資格 / 介護職員初任者研修修了者 (旧ホームヘルパー2級以上)、または介護支援専門員 (ケアマネジャー) の資格を有する方

業務内容 / 介護認定調査とその事務 (介護認定調査員)

時給 / 1610円 (交通費支給)

※介護認定調査1件につき3700円

応募期限 / 3月15日(金)

申・問 / 長寿はつらつ課 ☎46311951

⑤ 生活支援コーディネーター (1人)

資格 / 社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員、看護師 (地域ケア等の経験のある者) のいずれかの有資格者

勤務日時 / 月～金曜日 午前9時～午後4時 (6時間)

時給 / 1670円

必要書類 / 資格が確認できる書類の写し、長寿はつらつ課または市ホームページにある申込書

応募期限 / 3月11日(月)

申・問 / 長寿はつらつ課 ☎48314520

⑥ 臨時的任用職員 (2人)

職種 / 事務補助員 (産休代替)

業務内容 / 受付業務、パソコンを利用した事務ほか

勤務時間 / ①午前9時30分～午後1時15分、②午後1時15分～5時15分

時給 / 950円

面接日 / 3月19日(火)

応募期限 / 3月12日(火)

申・問 / 環境推進課 ☎46310339

《共通事項》

任用期間 / 4月1日～平成32年3月31日 (予定)

応募方法 / 応募期限 (必着) までに履歴書 (JIS規格) と各必要書類を担当課へ郵送 (③を除く住所は欄外左上に記載) または持参

選考方法 / 面接

シルバー人材センター会員

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 / 3月14日(木)、4月15日(月)、5月15日(水)、いずれも午前9時～

定員 / 24人 (予約制)

※事前申し込みが必要です。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・問 / (公社) 朝霞地区シルバー人材センター ☎46510339



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

相続遺言 / 建設・宅建・産廃業 / 法人設立 農地転用 / 外国人雇用 / Visa Application等

毎月1回 無料相談会 開催中!

市役所徒歩1分 お気軽にお問合せ下さい

☎048-450-1390

A S K (エースケー) 行政書士法人

朝霞市本町2-7-21 www.gasaka.com

行政書士 松尾信一 / 浅川知之 / 松尾明子

総合計画審議会委員

市の最上位計画である第5次総合計画の後期基本計画を策定する委員を募集します。
対象/市内在住または在勤の18歳以上の方(市のほかの審議会等の委員の方は除きます)

人数・任期/3人・5月～後期基本計画を策定する日
報酬等/会議1回につき日額報酬8000円と会議出席費用弁償2400円

会議/年5回(1回2時間程度)
申込方法/3月15日(金)(必着)までに、政策企画課または市ホームページにある申込書を郵送(住所は欄外左上に記載)、FAX、メールまたは持参

※応募書類は返却しません。
申・問/政策企画課 ☎46313089 FAX46710770
E:seisaku_kika@city.asaka.lg.jp

特別職報酬等審議会委員

市議会議員の報酬等および市長、副市長、教育長の給料の額にご意見をいただく審議会の委員を募集します。
資格/平成31年4月1日現在

満18歳以上の市民
※国・地方の議会議員および市のほかの審議会等の委員の方は除きます。

人数/1人(募集人数を超えた場合は公開抽せん)
※審議会は、今回募集する公募委員と、市内の公共的団体等の代表者など10人以内で構成され、5月中旬～下旬に3回程度開催する予定です。

応募方法/3月22日(金)午後5時15分(必着)までに、職員課または市ホームページにある応募用紙を郵送(住所は欄外左上に記載)、メールまたは持参
申・問/職員課 ☎46313169 E:syokuin@city.asaka.lg.jp

りんごオーナー

佐久市の「りんごオーナー」になって、真っ赤なりんごを育ててみませんか?
品種/わい化(低木) ふじ
価格(1年・1本)/2万1000円

受入可能数/約500本
収穫日/11月23日(土)祝・24日(日)体験会/花見&花摘み:5月4日(土・祝)、実摘み:6月2日(日)、りんご名入れ

朝霞地区福祉職員

職種・人数・業務内容・資格/

- ①介護職員・3人(新卒可)・特別養護老人ホームでの介護業務・資格不問
- ②看護師・2人・特別養護老人ホームでの看護業務・看護師資格
- ③保育士・2人(新卒・既卒)・保育業務または知的発達障害児等の療育および支援業務・保育士資格
- ※既卒者は平成31年4月1日現在で満35歳までの人。
- ④生活支援員・2人・障害を有する方への生活支援および介護業務・資格不問
- ※平成31年4月1日現在で満35歳までの人。

勤務予定施設/

- ①②特別養護老人ホーム朝光苑
- ③児童発達支援センターみつばすみれ学園、和光市ほんちよう保育園、和光市にいくら保育園のいずれか
- ④障害福祉サービス事業所すずらん
- ※事前連絡のうえ、施設見学可能です。

申込期限/随時(採用が決定した時点で締め切り)

※詳しくは、当法人ホームページ(<http://www.afukushikai.org>)をご覧ください。

申・問/①②…朝光苑 ☎465-3255、③④…朝霞地区福祉本部事務局 ☎471-3139

：6月22日(日)、葉摘み：10月6日(日)

申込方法/郵便振込取扱票(郵便局)に口座番号(0570-3140188)、

加入者名(佐久平りんご生産組合)、通信欄(希望の本数、紹介者がいる場合はその方の名前、振込人の郵便番号、住所、氏名、電話番号)を記入のうえ、4月12日(金)までに振り込み※楷書でわかりやすく記入してください。
※朝霞市と佐久市は災害時相

互応援協定を締結しています。
問/長野県佐久市役所農政課 ☎026716213203

埼玉県都市競艇組合からのお知らせ

競艇開催日/3月28日(木)～4月3日(水)
会場/戸田ポートレース場
※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 ☎823-8711
<http://www.boatrace-toda.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>

相続についてのお悩み・ご相談は

いろどり
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、不動産業者等の専門家が、
相続対策から相続発生時の手続き支援までワンストップでトータルサポート!

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



朝霞市道路整備基本計画（素案）に係るパブリック・コメント（意見募集）

申・圖／まちづくり推進課 ☎463-1514 FAX463-9490
✉mati_zukuri@city.asaka.lg.jp

募集期間／3月11日(月)～4月10日(水)必着
提出できる方／市内在住、在勤または在学の方、市内に事務所・事業所を有する個人および法人、道路整備基本計画の見直し（素案）について利害関係を有する方
資料閲覧場所／市政情報コーナー、図書館（本館・北朝霞分館）、各公民館、内間木支所、各出張所、市ホームページおよびまちづくり推進課
意見提出方法／住所（所在地）、氏名（名称）、ご意見およびその理由を記入のうえ、郵送、FAX、メールまたは持参。
※様式自由。匿名および電話は受付不可。
※メールの場合、件名に「道路整備基本計画の見直し（素案）に対する意見」とし、添付ファイルは使用せず、メール本文に記載してください。
意見の公表／提出されたご意見に対して、個別に回答は行いません。また、いただいたご意見は個人情報を除き市ホームページ等で公表予定です。

朝霞市道路整備基本計画（素案）に係る説明会を開催します
日時・会場／3月16日(土) 午前10時～ 産業文化センター

① 臨時支援員
すわ緑風園臨時職員
業務内容／知的障害者の日常生活介助および支援
勤務日時／週4・5日で毎月の勤務表による交替制（応相談） 7時間45分勤務（休憩1時間）
賃金／時給1200円

② 臨時看護師
業務内容／知的障害者の健康管理その他看護業務
資格／看護師・准看護師免許
勤務日時／週1～3日で毎月の勤務表による 1日4～7時間45分（応相談）
賃金／時給1500円
共通事項
任用期間／4月1日(月)～9月

夕焼け放送の時間が変わります
3月1日(金)～5月31日(金)は、午後5時の放送になります。
圖／教育指導課 ☎463-2884

30日(月)（更新あり）
対象／60歳程度まで
選考方法／面接
※詳細はお問い合わせください。
圖／障害者支援施設すわ緑風園
☎46113028

ご案内
ご自宅でも！電子申請・届出サービスをご利用ください
埼玉県と県内市町村では、「電子申請・届出サービス」を共同利用しています。自宅等のパソコンから「電子申請・届出サービス」にアクセスして、粗大ごみの収集や水道関係などの申請をインターネットで行えますので、ぜひご利用ください。詳しくは市ホームページまたは埼玉県の電子申請ポータルをご覧ください。
圖／財産管理課 ☎46313152

事業主の皆さんへ 「働き方」が変わります!!～4月1日から働き方改革関連法が順次施行されます～
圖／埼玉働き方改革推進支援センター ☎729-4420

- ①時間外労働の上限規制が導入されます！（施行：4月1日～ ※中小企業は、平成32年4月1日～）
時間外労働の上限は月45時間、年360時間を原則とし、臨時的な特別な事情がある場合でも年720時間、単月100時間未満（休日労働含む）、複数月平均80時間（休日労働含む）が限度です。
- ②年次有給休暇の確実な取得が必要で！（施行：4月1日～）
使用者は、10日以上有給休暇が付与される全ての労働者に対し、毎年5日時季を指定して有給休暇を与える必要があります。
- ③不合理な待遇差が禁止されます！（施行：平成32年4月1日～ ※中小企業は、平成33年4月1日～）
同一企業内の正規雇用労働者と非正規雇用労働者（パートタイム労働者、有期雇用労働者、派遣労働者）の間で、基本給や賞与などの個々の待遇ごとに不合理な待遇差が禁止されます。
詳しくは、お問い合わせください。

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

樹木の剪定、伐採、草刈り

お見積もりは無料です！
例：樹高3m剪定3,000円 芝刈り㎡200円
*オープンガーデン（日本庭園、枯山水）約400㎡
見学会開催中です。

グリーンスペース株式会社
〒351-0023 朝霞市溝沼5-15-9
TEL 048-424-3928 FAX 048-424-3982
URL：http://www.greenspaceltd.info
*詳しくはホームページをご覧ください。



YOUはASAKAで何を!? ~多文化推進サポーター研修会&交流会~ パートI

問い合わせ/地域づくり支援課 ☎463-2645 ✉tiiki_sien@city.asaka.lg.jp

2018年12月8日(土曜日)に中央公民館・コミュニティセンターで、多文化推進サポーターの研修会&交流会を開催しました。サポーター同士の交流は初めての試みでしたが、当日は、アットホームな雰囲気の中、グループワークでは活発な意見がたくさん出るなど、とても有意義な時間となりました。では、研修会&交流会の様子を紹介します!

朝霞市の外国人の現状や多文化共生の取り組みを紹介!

まずは、数字から見える外国人の状況や多文化共生の取り組みを紹介し、サポーターのみなさんに現状を知っていただきました。ところで、今この広報を読んでいるあなた!朝霞市には、外国人が何人くらい住んでいて、どのような国籍の方が多くか知っていますか?

答えはこちら

●朝霞市在住の外国人数●
3,862人
(朝霞市の人口の約2.8%)
2019.2.1現在

国籍別ランキング

- 1位 中国 (約41%)
- 2位 ベトナム (約15%)
- 3位 韓国 (約9%)
- 4位 フィリピン (約8%)
- 5位 ネパール (約6%)

Point

中国と韓国が不動の上位2か国でしたが、近年ベトナムが急増し、約1年前から韓国を抜き2番目に多い国籍になりました!

この結果はいかがでしたか?「思ったとおり!」「意外!」など、感想はさまざまと思いますが、はっきり言えることは、「英語圏ではないアジアの人が断然多い!」ということです。外国人をサポートするとき、言葉はもちろん大事ですが、相手に寄り添い思いやる気持ちが、1番大切だと思います♡



外国人=英語という考えの日本人はまだ多いけど、英語が母国語ではない外国人が朝霞にはたくさんいるんだね

「一人ひとりの力は小さくても、一人ひとりの行動がいつか大きな力になると信じて、これからも活動してほしい」とサポーターのみなさんに伝えました。

続きは広報あさか4月号で!!グループワークの様子や、サポーターの皆さんから出た意見を紹介します!

国際交流と日本語学習を行っている団体

AI S (朝霞地区インターナショナルソサエティ)

活動日時/毎週金曜日 午前10時~12時

活動場所/中央公民館・コミュニティセンター

問い合わせ/伊藤 ☎090-6003-5621

<http://ais1989.hp-ez.com>

※この日本語学習は、AI Sが活動の一環として年間を通して行っていますが、日時・場所・内容などが変更になる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。身近に日本語の分からない方がいましたら、この情報をお伝えください。

奨学金をお貸しします

修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方に、奨学金を無利子でお貸しします。

貸与金額 / 高等学校: 月1万円
専門学校・大学: 月2万円

貸与の条件

- ・市内に引き続き2年以上居住し、高等学校・専門学校・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)
- ・親権者や後見人が市税を滞納していない方
- ・在学学校長または最終卒業学校長の推薦を受けた方

※1人以上の保証人が必要

返済期間 / 正規の修業期間終了月の翌月から6か月経過した後、貸し付けを受けた2倍の月数以内

申込方法 / 4月1日(月)~22日(月)に貸与申込書・家庭調査書・推薦書・同意書・入学許可証明書または在学証明書等を教育管理課へ持参

申込書配布 / 教育管理課、内問木支所、各出張所

申・問 / 教育管理課 ☎46310793

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

塗り替えをする前に聞きたい知りたい予備知識を教えます

屋根・外壁の塗り替えセミナー (参加費無料)

3/9(土) ①10時~12時 ②13時~15時

根岸台市民センター第2会議室

(朝霞市根岸台2-15-12)



講座参加の方には...
「業者に見積を取る前の外壁塗装の教科書」を差し上げます

参加申し込みはお電話でお願いします 主催 一般社団法人 市民講座運営委員会

協賛 プロテーム 朝霞店

0120-167-555 (株)ライブプラス 朝霞市溝沼1272-7

守りましょう！犬を飼うためのルール

☎環境推進課 ☎463-1504

飼い主もペットも地域社会の中で暮らしています。動物が大好きな人もいれば、苦手な人もいます。気付かないうちにペットが嫌われ者にならないよう、飼い主自らが積極的に気を配り、人もペットも快適に暮らせるようにしましょう。

○ふん尿の始末は必ずやりましょう

犬の排せつはなるべく家で済ませ、ふんは持ち帰り、尿は水で流したり、ペットシートで吸い取ったりしましょう。

○適正なしつけをしましょう

人間社会の中で犬と人が気持ちよく共生できるよう、社会に受け入れられるようなしつけをしましょう。

○散歩のときは必ずリードをつけましょう

犬を制御することで、交通事故や人に危害を与えることのないようにしましょう。長すぎるリードでの散歩は危険です。

○最後まで責任をもって飼いましょう

動物の習性・生理・生態等を理解し、最後まで愛情と責任を持って飼いましょう。

《排せつはなるべく家で済ませましょう！》

散歩は排せつのための時間ではなく、社会性を身につける飼い主とのコミュニケーションの時間ととらえましょう。そして地域の衛生環境のためにも、屋内でも排せつできるようトレーニングをしましょう。災害時の備えとしても重要です。

《ペットのための防災対策》

災害時、飼い主とペットと一緒に避難することを「同行避難」といいます。「同行避難」は避難所でペットと同じ場所で生活するのではなく、ペットはペット専用のスペースで飼い主と離れて暮らすことになります。災害が原因で大切なペットを手放したり、避難場所でのトラブルを避けるために日頃から下記のことを気を付け災害に備えましょう！

- ケージやキャリーバッグの用意と嫌がらずに入る習慣
- ワクチンの接種や狂犬病予防注射
- 鑑札・名札・マイクロチップなど飼い主を特定できるものを装着
- 写真や記録（健康や病気の記録など）の用意
- ペットフード、水、トイレ用品、常備薬などの用意
- 普段から最低限のしつけ（決められた場所で排せつができる、人を怖がらないなど）



情報BOX
ご案内

別表

日程	時間・会場	
	午前10時～11時30分	午後1時30分～2時30分
4月5日(金)	朝霞保健所	朝霞保健所
4月8日(月)	北朝霞公民館	西朝霞公民館
4月11日(木)	根岸台市民センター	
4月15日(月)	溝沼市民センター	内間木公民館
4月20日(土)	午後1時30分～3時30分 朝霞市役所（雨天決行）※	

※お車でお越しの場合は、市役所裏駐車場をご利用ください。

集合狂犬病予防注射
対象／市内で登録されている生後91日以上の子犬
費用／1頭につき3300円（注射料金2750円＋注射済票交付手数料50円）
※犬の新規登録も受付します。（新規登録手数料3000円）
注意事項／市役所以外の会場は雨天中止（午前・午後とも開始1時間前に決定）
※別表の日程で注射を受けない場合は、動物病院で注射を受け、環境推進課、内間木支所または各出張所で注射済票の交付を受けてください。
☎環境推進課 ☎463-1504

環境推進課の公式ツイッター

環境推進課では、ツイッターで環境全般の情報などを発信しています。

<https://twitter.com/kankyousuisin>

☎環境推進課

☎463-1512



エコドライブを心がけましょう
車間距離を保つ、適正なタイヤ空気圧、余計な荷物は載せない、二酸化炭素排出量を抑えた運転方法のことです。地球温暖化防止、ガソリン代の節約や交通事故の減少に効果があるため、ぜひ実行しましょう。
☎環境推進課 ☎463-1512

電気自動車用急速充電器を設置しています
設置場所／市役所駐車場内
利用時間／午前8時～午後9時（年末年始等を除く）
利用料／1回500円（30分以内）
※100円硬貨、500円硬貨専用
☎環境推進課 ☎463-1512

くつらい不妊治療でお悩みの方
【定休日】 朝霞駅・志本駅より徒歩8分
水・日曜・祭日
妊婦を産まれてからの体づくりと心のケアは、産科医が専門へ
お問い合わせ・予約・ご相談専門ダイヤル
048-473-7830
昭和薬局
埼玉県朝霞市朝霞2-4-15-111
予約制
産み分け検査がご希望の方で、電話予約していただけます。スムーズに治療いただけます。

生活支援付き賃貸マンション
モーニングパーク朝霞
シニアルーム
●介護を先延ばし健康寿命をサポート
●介護・医療の関連施設が貴方を支援
●ゆとりの間取り3DK/65㎡
高齢者の住宅問題でお困りの方ご相談承ります！
〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼2-4-15-111（塩味病院より徒歩1分）
見学申込・資料請求は **TEL 048-486-9500**

朝霞駅3・4番ホームに、ホームドアが設置されます

ホームの安全性とバリアフリー化の推進を図るため、3月23日(土)から使用開始されます。

1・2番ホームは平成32年3月に整備される予定です。お出かけの際は、公共交通機関をぜひご利用ください。

☎/まちづくり推進課 ☎463-11514

国民年金保険料の産前産後期間免除制度が始まります

対象/第1号被保険者(自営業者・学生・無職の方など)で、2月1日以降に出産される方の4月分以降の国民年金保険料

免除期間/出産月または出産予定月の前月から4か月間

多胎妊娠の場合は出産月または出産予定月の、3か月間からの6か月間

取り扱い/保険料納付期間と同様に将来の年金額に反映申請/4月1日から窓口で

※詳しくはお問い合わせください

☎・☎/保険年金課 ☎463-10284

国民健康保険加入中の方へ

特定健診の結果、健康相談(特定保健指導)が必要な方に対し、無料の健康相談をご案内しています。

管理栄養士や保健師など健康づくりの専門家が、あなたに合わせた改善案(食事や運動等)と一緒に考え応援します!

※対象者に個別に通知します。☎(株)ベネフィットワン・ヘルスケアに委託し実施します。

☎/保険年金課 ☎463-1178

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)

3月の納付

市県民税 (随期)
 固定資産税・都市計画税 (随期)
 国民健康保険税 (随期)
 介護保険料 (随期)
 後期高齢者医療保険料 (随期)

※納期限は4月1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。

コンビニ交付サービスを一時停止します

改元対応に伴うシステムメンテナンス作業により、全ての証明書の発行を一時停止します。

停止日/4月17日(水)

☎/総合窓口課 ☎463-2605
 課税課 ☎463-2852~3

市への寄付ありがとうございました

▼志木聖母教会様から 2万円

▼福岡ソフトバンクホークス 中村晃様から 200万円

固定資産税の縦覧制度をご利用ください

縦覧期間/4月1日(月)~5月31日(金)(土・日曜日、祝日を除く)

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

※土地または家屋のみを所有している方は、それぞれ土地(家屋)のみの縦覧となります。

課税台帳の縦覧/縦覧期間にかかわらず、固定資産課税台帳を閲覧できます。縦覧できる方は、納税義務者や

消費生活センターだより vol.63

☎/消費生活センター(市役所別館4階) ☎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

宅配便業者からの再配達のお知らせメールに注意!

■相談内容■

大手宅配業者からSMSが届き、「再配達の荷物があります。下記URLより確認ください。」とあった。荷物の追跡情報を確認するため、添付されていたURLからアプリをインストールした。その後、私のスマートフォンに登録されているアドレスに大量のSMSが発信されてしまった。

(メールの例)

お客様宛にお荷物のお届けにあがりましたが不在の為持ち帰りました。
 配達物は下記よりご確認ください。
<http://ysys.xxx/> ←(不審なリンク先)

◆解説◆

宅配便業者をかたったメールから偽のサイトに誘導され、添付ファイルを開いたり、アプリをインストールしたことで、「コンピューターウイルスに感染した」「自分のスマートフォンから勝手に偽のSMSが送信された」「身に覚えのない請求が発生した」といった相談が急増しています。

【トラブルに遭わないために】

- ①宅配便業者から再配達のお知らせのSMSを受信した場合には、リンクを開かずに削除してください。
- ②アプリをインストールしてしまった場合には、スマートフォンを機内モードに設定し通信を無効にするとともに、不審アプリをアンインストールしてください。これによって、スマートフォン内の情報が外部に流出せず、SMSの送信を抑止できます。また、スマートフォンの初期化、SNS等サービスのアカウントのパスワードの変更などが有効な手段です。
- ③身に覚えのない携帯電話料金の請求について不安がある場合は、携帯電話会社に確認してください。
- ④同様の被害をお知らせしている宅配便業者のWebサイトがありますので参考にしてください。

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。

賃借料等の対価を支払っている借地・借家人等です。詳しくはお問い合わせください。

※縦覧帳簿の縦覧および固定資産課税台帳の縦覧の際に、本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証等)を持参してください。

縦覧場所・☎/課税課 ☎463-12875

お詫びと訂正

広報あさか2月号5ページの「税の申告は正しくお早めに」の記事の問い合わせ先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: ☎/課税課 ☎463-2852~3

☎/課税課 ☎463-2852~3

☎市民活動支援ステーション・シニア活動センター ☎463-1417 ✉simin_katudo@city.asaka.lg.jp

人生の終えんまで、住み慣れた地域で、自分らしく安心して暮らせる社会を目指しています。

今回は、行政、福祉、保健、医療などの関係機関と連携し、地域の方々と情報交換しながら、福祉全般の啓発活動を行っている、「地域福祉を考える市民の会」の代表・佐々木一夫さんにインタビューした内容をご紹介します。

Q.どのような経緯で、団体を立ち上げましたか？

A.団体を立ち上げる以前に、朝霞市地域福祉計画推進市民委員会の委員として、福祉について考え、さまざまな提案をしてきました。5年の任期を終えて、委員としての活動が終了した時に、「せっかく今までたくさんの知識や経験を得ることができたのだから、今後も市の福祉の現状や在り方を理解して、市民の皆さんと共に学習する場を作りたい」と思うようになり、平成23年4月に団体を立ち上げました。

Q.団体の主な活動内容は？

A.「人生の終えんをどのように支えあうか」をテーマに活動しています。誰にでもいつかは訪れる人生の終えんですが、「どう向き合えばいいのか」、「いつから準備が必要か」、「どんな方法や公的制度があるのか」など漠然とした不安を抱えていても、具体的な対処法がわからない方もいらっしゃるのではないかと思います。そこで私たちの団体では、一つの選択肢である在宅療養に関する講演会やシンポジウムを年に1、2回開催しているほか、依頼があれば市内のサロンなどで出前講座を行っています。知識を得て、さまざまな選択肢の中から、自分に合った人生の終えんの迎え方について考えてほしいという思いで日々活動しています。

Q.今後の活動について教えてください

A.すべての市民が、心豊かな生活を送れるような地域社会を目指して、関係機関と連携を図りながら、意欲的に福

祉活動に取り組みたいと考えています。また、ますます高齢化社会が進行することを見据えて、在宅療養や介護、終末期に関する諸問題の知識を深めたいと思っています。今年も、在宅療養という専門的で難しいテーマについて、わかりやすくお伝えできるように講演会やシンポジウムの開催を予定しています。多くの方にご参加いただけるように、会として引き続き頑張っていきたいと思っています。

☎地域福祉を考える市民の会 代表：佐々木一夫 ☎080-6636-8886

※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。☆メールマガジン配信のお知らせ☆

市民活動に関する情報や市民活動団体によるイベントのお知らせ等について、毎月メールマガジンを配信しています。配信を希望する方は、件名「メールマガジン配信希望」として、配信希望アドレスを記載のうえ、市民活動支援ステーション・シニア活動センターまでメールにてお申し込みください。



主催事業「第8回人生の終えんをどのように支えあうか」の様子

情報BOX
いっしょに案内

おいしく残さず 食べきろう！

☎資源リサイクル課 ☎456-1593

歓送迎会のシーズンです。幹事さんは、「宴会5か条」や「30・10運動」を実施し、注文した料理は、皆さんでおいしく残さず食べきりましょう。「もったいない」を心がけ、食品ロス削減の取り組みにご協力ください。

宴会5か条、30・10運動

- その1 まずは、適量注文
- その2 幹事さんから「おいしく食べきろう！」の声かけ
- その3 開始30分、終了10分は、席を立たずにしっかり食べる「食べきりタイム！」
- その4 食べきれない料理は、仲間で分け合おう
- その5 それでも、食べきれなかった料理は、お店の方に確認して持ち帰りましょう。

高等職業訓練促進給付金等支給制度の申請を
対象／次のすべてに該当するひとり親家庭の父または母・児童扶養手当の支給を受けているか、または同様の所得水準であること
・資格取得が見込まれること
・就業または育児と修業の両立が困難と認められること
対象資格／養成機関で1年以上上修業を必要とする次の資格（通信教育を除く）
①看護師、②准看護師、③保育士、④介護福祉士、⑤作業療法士、⑥理学療法士、⑦歯科衛生士、⑧美容師、⑨社会福祉士、⑩製菓衛生師、⑪調理師、⑫①～⑪に準じた資格

これってDV？

配偶者等から身体的・精神的暴力等を受けていると感じたら、一度ご相談ください。
☎それいゆばらざ（女性センター）
☎463-0356

☎こども未来課 ☎463-12834

支給月額／
非課税世帯の方：10万円
課税世帯の方：7万5000円
支給期間／全修業期間（上限年数あり）
申請時期／修業開始月（市へ事前相談が必要）
高等職業訓練修了支援給付金／
非課税世帯の方：5万円
課税世帯の方：2万5000円

バイク・軽自動車の廃車・名義変更手続きはお済みですか？

問/課税課 ☎463-2851

軽自動車税は、毎年4月1日に、軽自動車等を所有されている方に課税されます。月割課税ではないため、4月2日以降に廃車や名義変更の手続きをした場合は、1年分が課税され、還付はありません。

課税対象車両／原動機付自転車（排気量125cc以下の二輪車）、ミニカー、小型特殊自動車、軽自動車（二輪・三輪・四輪）、二輪の小型自動車（排気量250ccを超えるもの）

手続きは確実に！

対象となる車両を所有していない場合でも、廃車等の必要な手続きをしていないと課税対象となります。「すでに廃棄処分した」「他人に車を譲った」等、登録内容に変更があった場合には、廃車や名義変更の手続きを行ってください。盗難にあった場合は、警察への盗難届け出と廃車手続きの両方が必要です。

また、市外へ転出される方は、車両の住所変更手続きが必要です（埼玉県外の軽自動車検査協会や運輸支局で手続きをされた場合は、税申告書を課税課宛てにご送付ください）。

なお、手続きの代行を依頼した方は、手続きが完了していることを必ずご確認ください。

これらの変更手続きを行わないと、車両を所有していない場合でも税金がかかるばかりでなく、トラブルの原因にもなります。確実に手続きをしましょう。

手続きを行うところ／

- ・原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車…課税課
- ・軽自動車三輪・四輪…軽自動車検査協会埼玉事務所所沢支所 ☎050-3816-3111
- ・排気量125ccを超える二輪車（軽自動車二輪・二輪の小型自動車）…関東運輸局埼玉運輸支局所沢自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2029

※テープ対応後、オペレーターにつながります。

情報BOX



ご案内

自立支援教育訓練給付金制度の申請を

対象/次のすべてに該当する

- ・ひとり親家庭の父または母
- ・児童扶養手当の支給を受けているか、または同様の所得水準であること
- ・訓練給付金を受けようとする者の就業経験、技能および資格の取得状況並びに労働市場の状況などから判断して、当該教育訓練を受けることが適職につくために必要であると認められること

対象講座／雇用保険制度による教育訓練給付の指定教育講座など

支給額／講座を受講するために支払った入学料および受講料の6割に相当する額（上限20万円、1万2000円未満の場合対象外）

※雇用保険法による一般教育訓練給付金の受給資格のある方には、雇用保険法による一般教育訓練給付金の支給額を差し引いた額を支給します。

問/こども未来課 ☎463-1283

12834



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.22 『発達障害かも、と思ったら』

こどもの場合

医療機関や支援施設に相談してみましよう。早く発見して、支援につなげることで、子どもの生活や学習などにおけるストレスを軽減することができます。

おとなの場合

決して本人の努力不足や、親のしつけ方が原因ではありません。自分の特性を正しく理解し、専門の医療機関（精神科）に相談して、必要な支援を受けましょう。

発達障害に関する情報は、こちらのサイトで紹介しております。

発達障害情報・支援センター

<http://www.rehab.go.jp/ddis/>



日本手話情報コーナー No.33

問/障害福祉課 ☎463-1599 FAX463-1025

「昼」



額の中央で人差し指と中指を立てます。
(時計の針が12時をさす様子を表しています)

※「昼」を表した後におじぎをすると、挨拶（こんにちは）になります。

朝霞市社会福祉協議会のホームページにて、手話通訳付き講演会、字幕付き邦画の上映に関する情報などが掲載されておりますので、ぜひご覧ください。

QRコードから、社協（手話通訳者等派遣事務所）のサイトへアクセスできます。



シリーズ“暮らしつづけたいまち”を目指して

問／政策企画課 ☎463-3089



第5次朝霞市総合計画の将来像「私が暮らしつづけたいまち 朝霞」。“暮らしつづけたいまち”と思えるまちとなるよう定めた4つの基本概念(コンセプト)から市の取り組みをご紹介します。

自然・環境に恵まれたまち

自然・環境に恵まれたまちとは、私が「四季折々の草花、動物たち、川や湧水などの自然が豊かだ」、「まちの歴史や文化伝統を大切に次の世代に手渡していける」と実感できるまちです。

～市民の声～ (市民満足度アンケートから)

食品ロスについて、市で何か取り組みをしているか知りたい。

市の取り組み ～食品ロス削減事業～

食品ロスとは、食品メーカーや飲食店で出される食べ残しや規格外のため廃棄されるもののほか、賞味期限を過ぎてしまったため家庭で廃棄されるものなどのことで、国内の食品廃棄物の3割から4割を占めています。

リサイクルプラザでは、家庭で食べずに残っている食品(例えば、お土産やお歳暮で受け取った食品)をお預かりし、市内の子ども食堂で有効に利用していただいています。

対象となる食品は、未開封の状態で賞味期限が1か月以上残っており、常温保存ができるものです。寄せられる食品は、調味料や乾麺、缶詰、お菓子などさまざまです。

家庭で食べないままいずれ廃棄してしまうのではもったいないうえに、環境にも悪影響を及ぼします。まずは、食品を余らせないことが大切です。作った人たちへの感謝も込めて、食品の使いきり、食べきりを心がけ、それでも残ってしまう食品はリサイクルプラザへお持ちください。

市では、食品ロスを減らすための啓発活動も行っています。引き続き皆さんのご協力のもと、3R(リデュース、リユース、リサイクル)活動に取り組み、自然や環境にやさしいまちづくりを進めます。



インタビュー

子ども食堂(おへそ食堂)の職員の方にお話を伺いました。

Q. 子ども食堂は1回にどれくらいの方が来店しますか?

A. 大人を含め10～20人が来店します。

Q. リサイクルプラザからの食品をどのように使っていますか?

A. おへそ食堂では、提供を受けた食品によってメニューを決めています。子どもたちには、パスタやカレーが人気です。今日は子どもたちと餅をつき、リサイクルプラザから提供があった、きな粉やしょうゆで味付けし、おいしくいただきました。



問／リサイクルプラザ ☎486-0222

情報BOX



ご案内

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

黒目川堤防清掃活動

～ふるさとの川をみんなできれいにしよう～

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

日時／3月17日(日) 午前9時集合(1時間30分程度を予定) 雨天時は24日(日)に延期

※延期・中止の場合、防災行政無線で放送するほか、市ホームページに掲載します。

会場／黒目川堤防(田島緑地～新座大橋)

集合場所／溝沼市民センター駐車場

内容／毎年、お花見シーズンを前に自然に親しみながら、コミュニティ協議会加盟団体、市民、事業所、諸団体が連携し、交流を図りながら実施しています。

申込方法／事前申込不要。当日直接集合場所へ

※軍手・ビニール袋などの清掃用具は、各自ご持参ください。

※お車でのご来場はご遠慮ください。



黒目川エコ探検

～川からまちが見えてくる、川から地球が見えてくる～

主催・申・問／あさか環境市民会議 藤井 藤井
☎090-9311-7932 ✉y.fujii@guitar.ocn.ne.jp

黒目川の源流から、歩いて下ってきます。どんな発見があるのでしょうか?

日時／3月21日(木・祝) 午前9時～午後2時ごろ

※雨天中止(小雨決行)

集合場所／北朝霞駅ロータリー交番前

ルート／北朝霞駅→小平駅→さいかち窪(都立小平公園内)→柳窪→東久留米駅→バスで朝霞駅

持ち物／お弁当、飲み物、筆記具、雨具など

費用／保険代100円、交通費(電車およびバス)

申込方法／件名を「黒目川エコ探検」とし、氏名、日中連絡のとれる電話番号を明記のうえメールまたは電話で。当日参加も可

朝霞産農産物直売 あさか新鮮野菜市

問／産業振興課 ☎463-1904

日時／3月7日(木) 午前10時30分～午後1時

会場／市役所1階市民ホール

内容／朝霞産農産物のPRと地産地消を推進するため、旬の野菜を市内の生産者が直売します。皆様のご来場をお待ちしています。

主催／朝霞市都市農業推進協議会、朝霞市協力／ファーマーズ朝霞



ピースのお部屋

会場・申・問／子育て支援センター「さくらんぼ」☎450-7708

日時／3月26日(火) 午後1時30分～3時

定員／10組(平成31年1月生まれ対象)

予約開始日／3月5日(火)

内容／2か月のお子さんがある方同士お喋りをしたり、お友達を作ったりし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。



催し・講座

記載のないものは、費用/無料、対象/どなたでも

児童館に遊びに行こう！【3～5月の各館のおすすめ事業】

問/各児童館

詳しい日程、参加方法などは各館のおたより、朝霞市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

児童館	開催月	事業名	内容
はまさき児童館 ☎486-2477	3月	春まつり	ゲームコーナーやバルーンアートなどをやるよ！
	4月	ベビーリトミック	0・1才児親子対象だよ！
	5月	こどもの日スペシャル	楽しいイベントを行うよ！
きたはら児童館 ☎471-7140	3月	うきうき春フェスタ	ゲームやエアポリン、パネルシアターなどやるよ！
	4月	みんなであそぼう始業式SP	小学生以上でスポーツやゲームをして遊ぶよ！
	5月	こどもの日スペシャル	クイズラリーやミニゲームが楽しめるよ！
みぞぬま児童館 ☎450-0858	3月	やよい祭	ゲームや工作などのイベント盛りだくさん！
	4月	黒目川ハイキング	季節を感じながらハイキングをしよう！
	5月	こどもの日スペシャル	未就学児・小学生が楽しめる遊びをするよ！
ねぎしだい児童館 ☎450-1815	3月	はるまつり	色々なゲームや工作を行うよ！
	4月	旧高橋家であそぼう	未就学児を対象に旧高橋家住宅の広場で遊ぶよ！
	5月	5・5チャレンジ	こどもの日に特別なイベントを企画してるよ！
ひざおり児童館 ☎458-6969	3月	HIZAORI春祭り	ゲームや喫茶、地域の方の発表など盛りだくさん！
	4月	ホッとプレイス	0・1才児の親子で仲間づくりや情報の交換！
	5月	こどもの日企画	みんなで楽しめる遊びなどを用意しているよ！

情報BOX
催し・講座

園庭開放・いっしょにあそぼう保育園で

問/保育課 ☎463-2939

日時/いっしょにあそぼう保育園で…3月7日(木)
午前9時30分～11時

園庭開放…3月7日(木)・13日(木) 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)。

※3月7日(木)は園内で工作やリズム遊び等を実施

※仲町・北朝霞保育園では3月7日(木)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/事前申込不要。当日直接会場へ

第1日曜日の朝は朝市へ！

問/産業振興課 ☎463-1903

日時/3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、野菜・果物、お茶などお手ごろな価格で提供しています。

※商品が無くなり次第終了。内容は変更になる場合があります

主催/朝霞市朝市出店者協議会

コンテナガーデン教室

問・問/総合体育館 ☎465-9811

コンテナガーデン(植木鉢やプランターを庭に見立てた寄せ植え)の魅力や、植え方・色彩を学ぶ教室です。最終回には5月4日(土・祝)～5日(日・祝)に開催される「コンテナガーデンフェスティバルin青葉台公園」への出展・表彰を目指して作品作りを行います。

日時/4月3日(木)、10日(木)、17日(木)、

24日(木) 午前10時30分～正午

会場/青葉台公園 定員/20人

参加費/5,000円

※最終日の作品作りに使用する

材料(鉢や花苗等)はご自身で用意

対象/18歳以上で最終回の作品を

「コンテナガーデンフェスティバルin青葉台公園」に出品して頂ける方

申込方法/3月15日(金)(必着)までに往復はがきに、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入のうえ、〒351-0016 朝霞市青葉台1-8-1 総合体育館宛てに郵送または、公社ホームページ(http://absk.or.jp/)で ※申込多数の場合は抽せん

※参加の可否は3月20日(木)までに通知

主催/(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社



健康体操養成講座

問・問/朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2525

地域における健康づくり活動ボランティアを養成する講座を開きます。誰もが住み慣れた地域でいつまでも安心して生活できる地域を目指し、仲間と一緒に学び健康づくり活動をしてみませんか？

日時/4月11日(木)、25日(木)、5月9日(木)、6月13日(木)、27日(木)、7月5日(金) 午前10時～11時30分

会場/はあとぴあ(総合福祉センター)

内容/①地域福祉について ②高齢者の特徴、認知症について ③健康体操の実践 ④サロン見学(実施日以外に日程調整) ⑤7月5日(金)老人クラブ連合会バンパード大会にて準備体操実践

対象/市内在住でボランティア活動に興味がある方やサロンで活動されている方などで全日程に受講可能な方

講師/うめばし体操の会 定員/男女各10人

申込方法/3月18日(月) 午前9時から電話で



「つつじコミュニティフェア 2019」 ～つなげようあさかの輪～

☎/地域包括支援センターつつじの郷 ☎472-1574 FAX472-2203

日時/3月19日(火) 午後1時～4時 会場/産業文化センター

申込方法/事前申込不要、当日直接会場へ

エリア	内容	時間
運動エリア	介護予防のための座って出来る健康体操 あさかフルートクラブの演奏	午後1時～4時の間でそれぞれ1時間程度。詳細は電話でご確認ください。
健康測定エリア	血圧・体重・体内年齢・握力の測定、健康相談	午後1時～4時
相談・展示エリア	サロンで作成された小物などの展示 地域包括支援センター職員による介護・福祉の相談窓口	午後1時～4時
販売エリア	はあとぴあ福祉作業所 自主製品販売 (お菓子詰め合わせ、ポップリ、レザークラフト、藤作品等)	午後1時30分～3時 (売り切れ次第終了)

※健康体操参加の方は、タオル、飲み物、動きやすい靴をご持参ください。

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

情報
BOX



催し・
講座

市内中学校吹奏楽部定期演奏会

☎/各中学校連絡先

会場/ゆめぱれす (市民会館) 開場時間/全て30分前から 申込方法/当日直接会場へ

	開催日	開演	連絡先
朝霞第一中学校吹奏楽部定期演奏会	3月24日(日)	昼公演 午後1時 夜公演 午後5時30分	朝霞第一中学校 市川 ☎461-0076
朝霞第二中学校吹奏楽部定期演奏会	3月31日(日)	午後1時30分	朝霞第二中学校 北地 ☎461-6540
朝霞第三中学校吹奏楽部定期演奏会	3月23日(土)	午後1時	朝霞第三中学校 奥田 ☎464-7575
朝霞第四中学校吹奏楽部定期演奏会	3月30日(土)	午後1時	朝霞第四中学校 前田・土山 ☎466-4711
朝霞第五中学校吹奏楽部定期演奏会	3月21日(木・祝)	午後1時30分	朝霞第五中学校 北田 ☎471-2236

消費税の軽減税率制度説明会

☎/朝霞税務署 ☎467-2894

消費税法の改正により、10月の税率引上げと同時に、消費税の軽減税率制度が実施されます。

次の日程により、軽減税率制度説明会を開催します。

	開催日時 (各回1時間)	会場	定員
【朝霞市】 共催：朝霞市商工会	3月18日(月) 午前10時～	産業文化センター	各回150人
	3月20日(水) 午後2時～		
【志木市】 共催：志木市商工会	3月18日(月) 午前10時30分～	ふれあいプラザ (志木市本町5-26-1フォー シーズンズ志木8F)	100人
	3月19日(火) 午前10時30分～		50人
【新座市】 共催：朝霞間税会	3月19日(火) 午前10時30分～、午後2時～	ふるさと新座館 (新座市野火止6-1-48)	各回200人
【和光市】 共催：和光市商工会	3月18日(月) 午後2時30分～	中央公民館 (和光市中央1-7-27)	各回100人
	3月19日(火) 午後2時30分～		

※混雑の状況等により受講いただけない場合があります。

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

催し・講座

記載のないものは、費用/無料、対象/どなたでも

3月の朝霞市障害福祉施設自主製作品展示販売会

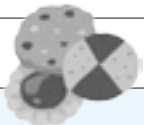
問/障害福祉課 ☎463-1599

市内の障害福祉施設の皆さんによる、自主制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。ぜひお越しください。

日時・団体・販売物/

3月8日(金) 正午~午後1時 障害者ふれあいセンターあさか福祉作業所/雑貨、パン
3月11日(月) 午前11時30分~午後0時30分 ひまわり工房/手芸品等の雑貨
3月12日(火) 午前10時30分~午後2時30分 あさか向陽園/メモ帳、縫製品等の雑貨、季節の野菜
3月14日(木) 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
3月19日(火) 午前10時30分~午後1時 なかよしかふえ/雑貨、焼き菓子
3月22日(金) 午前11時~午後1時 リライト/レジン製品等の雑貨
3月27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
3月28日(木) 午前10時~午後2時 リロード/雑貨

会場/市役所1階市民ホール



朝霞市手話通訳者等派遣事務所主催講演会 講演テーマ「日本手話の魅力」

問・問/朝霞市社会福祉協議会(手話通訳者等派遣事務所)
☎486-2479 FAX486-2473

日時/3月17日(日) 午前10時~正午
(午前9時30分受付開始)

会場/中央公民館・コミュニティセンター

講師/森田明さん(日本唯一のバイリンガル教育を行う私立ろう学校「明青学園」教頭、NHKEテレ「みんなの手話」講師)

定員/先着100人(市内在住の方優先)

申込方法/氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、年齢、電話番号またはFAX番号、聴覚障害の有無を明記し、FAX、電話または窓口で

※手話通訳・要約筆記・ヒアリンググループあり

※詳細は、朝霞市社会福祉協議会のホームページ
(<http://www.asaka-shakyo.or.jp>)へ



東洋大学法律相談部による無料法律相談

主催・問/東洋大学無料法律相談部 ☎03-3945-7592

日時/3月7日(水) 午前10時~正午、午後1時~4時
(受付は午後3時まで)

会場/産業文化センター

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

申込方法/事前申込不要。当日直接会場へ(先着順)

※相談対応人数を超えた場合は、受け付けを締め切ります。

看護公開講座「マタニティ・ヨーガ体験」

会場・問・問/(独)国立病院機構埼玉病院 ☎462-1101

日時/3月28日(水) 午後2時~3時30分
(午後1時30分受付開始)

対象/妊婦さん

申込方法/3月27日(火)までに電話で



葬儀個別基本相談

会場・問/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/3月7日(水) 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/事前申込不要。当日直接会場へ

無料特設行政相談

問/東京総合行政相談所 ☎03-3987-0229

日時/3月8日(金) 午前10時~午後5時
(受付は午後4時30分まで)

会場/西武池袋本店7階 東京総合行政相談所(行政・法律・くらしの相談コーナー内)

内容/登記、年金、相続、税金、国の行政に関する相談
参加機関/東京法務局、池袋年金事務所、東京弁護士会、東京税理士会豊島支部、関東管区行政評価局

主催/総務省関東管区行政評価局

司法書士法律相談会

問・問/総合相談センター ☎838-7472
主催・問/埼玉司法書士会 ☎863-7861

日時/3月~5月の毎週木曜日 午後1時30分~4時30分(3月7日、21日、5月2日は休止)

会場/ウェスタ川越

相談方法/面談相談(1組1時間) ※要予約

内容/相続、遺言、登記、債務整理、成年後見、不動産の名義変更など

申込方法/電話で(予約受付は午前10時~午後4時)



《スポーツ教室 第1期 4月開講 (4~5月) のご案内》

対象 / 市内に在住、在勤または在学の方 (医師から運動を禁止されている方は申し込みできません)。
 ※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2期 (6~7月) の募集は、第1期受講者へ参加継続優先枠があります (お子さんが対象の教室を除く)。
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
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 4/2~5/28 ※4/30・5/7除く	20	6,048円 / 全7回
②	キッズバレエ (小学1~6年生)	火曜 16:30~17:30	15	
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	20	6,912円 / 全8回
④	キッズテーマパークダンスA 初級 (小学1~6年生)	水曜 16:30~17:30 4/3~5/29 ※5/1除く	25	
⑤	キッズテーマパークダンスB 中級 (小学1~6年生)	水曜 17:45~18:45	20	6,048円 / 全7回
⑥	リトルチャダンスA (3~6歳の未就学児)	木曜 15:00~16:00	15	
⑦	リトルチャダンスB (3~6歳の未就学児)	木曜 16:15~17:15	20	6,912円 / 全8回
⑧	キッズHIP HOP (小学1~3年生)	木曜 16:15~17:15	15	
⑨	キッズチャダンス 中級 (小学1~6年生)	木曜 17:30~18:30 4/4~5/30 ※5/2除く	20	7,776円 / 全8回
⑩	キッズHIP HOP (小学4~6年生)	木曜 17:30~18:30	15	
⑪	キッズHIP HOP 中級	木曜 18:45~19:45	25	6,048円 / 全7回
⑫	キッズストリートダンス (小学3年生~中学生程度)	木曜 18:45~19:45	25	
⑬	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 4/5~5/31 ※5/3除く	15	7,776円 / 全8回
⑭	キッズチャダンス 初級A (小学1~6年生)	金曜 13:00~14:00	20	
⑮	キッズチャダンス 初級B (小学1~6年生)	土曜 14:15~15:15	20	6,048円 / 全7回
⑯	キッズ空手 初級 (小学1~6年生)	土曜 15:30~16:30 4/6~5/25 ※5/4除く	20	
⑰	キッズ空手 中級 (小学生~高校生)	土曜 16:40~17:40	20	6,048円 / 全7回
⑱	キッズ空手 上級 (小学生~高校生)	土曜 17:50~18:50	20	

※幼児水泳は、完全におむつが外れている3歳以上の未就学児のお子さんが対象です。こども水泳は小学生以上のお子さんが対象です。
 ※キッズテーマパークダンスB・キッズチャダンス中級の対象は、ダンス歴1年以上となります。
 ※キッズHIP HOP 中級クラスは、インストラクターの承認を得た方のみとなります。
 ※お子さん対象のスポーツ教室は保護者の見学・付き添いはできません。

No.	教室名 (プール)	日程 (休館日・祝日を除く)	定員	料金
⑲	幼児水泳教室A (水慣れ/クロール)	火曜 15:15~16:15 4/2~5/28 ※4/30・5/7除く	20	6,804円 / 全7回
⑳	幼児水泳教室B (水慣れ/クロール)	火曜 16:30~17:30	20	
㉑	幼児水泳教室C (水慣れ/クロール)	水曜 15:15~16:15 4/3~5/29 ※5/1除く	30	7,776円 / 全8回
㉒	幼児水泳教室D (水慣れ/クロール)	水曜 15:15~16:15 4/5~5/31 ※5/3除く	30	
㉓	幼児水泳教室E (水慣れ/クロール)	土曜 9:30~10:30 4/6~5/25 ※5/4除く	20	6,804円 / 全7回
㉔	幼児水泳教室F (水慣れ/クロール)	土曜 10:45~11:45	20	
㉕	幼児水泳教室H (水慣れ/クロール)	月曜 15:30~16:30 4/8~5/27 4/29・5/6除く	20	5,832円 / 全6回
㉖	こども水泳教室A (中級) クロール・背泳ぎ	月曜 17:45~18:45 4/2~5/28 ※4/30・5/7除く	20	
㉗	こども水泳教室B (初級) 水慣れ・バタ足・息なしクロール8m	火曜 16:30~17:30	35	6,048円 / 全7回
㉘	こども水泳教室C (上級) 平泳ぎ・バタフライ	火曜 17:45~18:45 4/3~5/29 ※5/1除く	35	
㉙	こども水泳教室 (特級)	水曜 19:00~20:00	15	6,912円 / 全8回
㉚	こども水泳教室D (初級) 水慣れ・バタ足・息なしクロール8m	水曜 16:30~17:30 4/5~5/31 ※5/3除く	35	
㉛	こども水泳教室E (中級) クロール・背泳ぎ	金曜 17:45~18:45	35	5,184円 / 全6回
㉜	こども水泳教室F (上級) 平泳ぎ・バタフライ	金曜 19:00~20:00	35	
㉝	こども水泳教室G (初級) 水慣れ・バタ足・息なしクロール8m	月曜 16:45~17:45 4/8~5/27 4/29・5/6除く	20	5,184円 / 全6回

【お子さん対象教室】 No.①~⑳ ~応募方法~
受付期間 / 3月1日(金)~14日(木) **結果** / 3月20日(火)までに通知
 ※申込多数の場合は抽せん。
 ひとりで複数教室への申し込みも可能ですが、はがきで応募の際は1枚につき1人1教室までです。
 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。



web予約QRコード

●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7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)

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

34	ズンバ	35	シェイプヨガ	36	体質改善ストレッチ	37	ボディケアヨガ	38	朝のハタヨガ	39	ソフトボールピラティス	40	ソフトウェアピラティス
41	楽しく体操 (60歳以上)	42	アクティブピラティス	43	健康ヨガ	44	揚名時 太極拳	45	背骨コンディショニングA	46	24式太極拳	47	背骨コンディショニングB
48	骨盤ダイエット	49	ダンスエクササイズ	50	キック&パンチ	51	ルーシーダットン	52	簡単ベリーダンス	53	レディース水泳教室 (平泳ぎ・バタフライ)	54	レディース水泳教室 (水慣れ・クロール・背泳ぎ)
55	レディース水泳教室 (上級)	56	シニア水泳教室A (60歳以上)	57	シニア水泳教室B (60歳以上)	58	成人水泳教室	59	アクアビクス				

【16歳以上の方が対象の教室】 No.34~59~応募方法~
 1次募集: 3月1日(金)~14日(木)前期継続者優先期間
 2次募集: 1次募集にて定員に満たない教室がある場合は3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。
 申込手続きはわくわくどーむ窓口のみで受け付けます (電話申込不可)。

●個人情報の取り扱いについて...教室申し込みの際に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。

《特別イベント キャラメルポップコーン無料配布》 3月16日(土) 午前10時30分~ 2Fレストランで、先着300人に配布します。

《プールイベント どんぶらっこ・アクアチューブ》 ※両イベントとともに、受付は、各回10分前から監視室で行います。

どんぶらっこ / 3月10日(日) 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 各回30人

アクアチューブ / 3月21日(木・祝) ①午前10時30分~11時45分 ②午後1時30分~2時45分 各回35組 (1組2~3人)

《わくわくどーむ3月の休館日》 3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。

平成31年4月1日(月)から5年間、わくわくどーむの管理運営を「株式会社明治スポーツプラザ」が引き続き行うこととなりました。
 一部リニューアルとして、プールロッカーの入れ替え等を予定しております。安全を第一に考え、市民の皆さんに愛される施設となるよう努力してまいります。

ようこそ！あさかの生涯学習へ

初夏の舞台発表 出演者大募集！

第43回市民芸能まつり



芸術文化展 ♪ミニコンサート♪

日時／7月7日(日) 午前10時開演

会場／ゆめぱれす(市民会館)大ホール

主催／朝霞市・朝霞市教育委員会・朝霞市文化協会

内容／民謡、舞踊、歌謡、ダンス、コーラス、器楽演奏等

出演時間／1人(組)1曲で、出入りを含めて5分以内

定員／28組(申込多数の場合は抽せん)

日時／6月1日(土) 午後1時開演

会場／中央公民館・コミュニティセンター 1階ロビー

内容／歌謡、ダンス、コーラス、器楽演奏等

※大規模な発表や激しいダンス等には適しません。

出演時間／出入りを含めて20分以内

定員／6組(申込多数の場合は抽せん)

○共通事項○

申込条件／市内在住、在勤または在学の方 出演料／無料 締め切り／4月1日(月)【必着】

申込方法／はがき、FAXまたはメールでタイトルに「市民芸能まつり出演希望」もしくは「ミニコンサート出演希望」と明記し、代表者住所、代表者氏名(ふりがな)、代表者電話番号、団体名、参加人数、出演ジャンルをご記入のうえ、生涯学習・スポーツ課にお申し込みください。

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

※申し込みは、1人(組)につき1通に限ります。

※申込後、送達確認の電話をしてください。記入漏れや送達の確認が取れない場合は無効となります。

抽せん／申し込みが定員を超えた場合、4月4日(休)に市民芸能まつりは午前10時から、ミニコンサートは午前11時から、市役所4階401会議室で公開抽せんを行います(観覧は任意)。

あさかの生涯学習へ



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

例えば…「既存団体の活動の場を広げたい!」「資格を活かして、教える側として文化祭等に参加したい!」などなど。詳細は、生涯学習・スポーツ課までご相談ください。

家庭教育学級事業補助金制度説明会

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

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

日時／4月24日(水) 午前10時～正午

・午前10時～11時 全体説明

・午前11時～正午 個別相談

会場／市役所別館5階 大会議室手前

対象／子育てや家庭教育について学びたいという市内の団体やサークルの方で、4月～平成32年2月末日までに学習会を2回以上開催できる団体

保育／〈保育対象〉1歳以上の未就学児

〈保育申し込み〉4月5日(金)までに電話で

市民企画講座事業補助金制度

市民企画講座とは…

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

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

日時／4月9日(火) 午前10時～正午

会場／市役所4階 401会議室

対象／市民が共有し、ともに学習する必要性がある課題を学ぶ市内の団体・グループで、市民に開かれた講座・学習会を3回以上開催できる団体

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



～活動発表パネル展のお知らせ～

平成30年度も多くの皆さんにご協力・ご参加いただき、さまざまな活動や教室などが市内各地で催されました！そこで、活躍した皆さんの活動成果をパネル展示します！ぜひ、見にきてください！

【子ども大学あさか】

5月の入学式から11月の修了式、また、子ども学生自身が考え、働き活躍した学園祭ミニあさかななど全7回に渡っての活動を紹介します！

日時・会場／

3月27日(水) 午前10時～4月5日(金) 午後4時
中央公民館・コミュニティセンター 1階展示ギャラリー
4月8日(月) 午前10時～12日(金) 午後4時
市役所 1階市民ホール

【放課後子ども教室】

平成30年度は市内小学校6校で開かれ、たくさんのお子どもたちが参加しました。普段の学校生活とは違う顔を見せて楽しむ、のびのびとした子どもたちの様子をご覧ください！

日時・会場／

3月27日(水) 午前10時～4月5日(金) 午後4時
中央公民館・コミュニティセンター 1階展示ギャラリー
4月22日(月) 午前10時～26日(金) 午後4時
市役所 1階市民ホール

【市民企画講座】

平成30年度は10団体により、さまざまな学習テーマに沿って学習活動が展開され、多くの市民の皆さんにご参加いただきました。この1年間の学習成果をまとめ、紹介します。

日時・会場／

3月27日(水) 午前10時～4月5日(金) 午後4時
中央公民館・コミュニティセンター 1階展示ギャラリー
4月15日(月) 午前10時～19日(金) 午後4時
市役所 1階市民ホール



☎/ 生涯学習・スポーツ課 〒351-8501 朝霞市本町1-1-1
☎463-2920 FAX467-4716 ✉syogaku_sports@city.asaka.lg.jp

スポーツ・レクリエーション

ようこそ！あさかの生涯学習へ

ライオンズアカデミー 2019年度アカデミー生新規募集

経験豊富なアカデミーコーチ（埼玉西武ライオンズOB）がプロ野球選手を夢見る子どもたちに、男女分け隔てなく学年やレベルに幅広く対応したメニューで指導を行うベースボールスクールです。※詳細はHPをご覧ください。（<http://www.seibulions.jp/local/academy/>）

☎/ 北朝霞運動公園野球場（内間木公園ソフトボール場の場合あり） ☎/ 4～11月（期間中15回程度開催・月により実施回数は異なります） ☎/ 年会費1万円、アカデミーウェア・キャップ代1万円、スポーツ安全保険代800円（いずれも税抜）

対象	時間	定員	月謝
小学1・2年生	午後4時～5時	20人	6,000円
小学3・4年生	午後5時10分～6時40分	20人	8,250円
小学5・6年生	午後6時50分～8時30分	20人	9,000円

☎/ ☎0570-01-1950（平日午前10時～午後6時 土・日・祝は除く） ✉academy@seibulions.co.jp

体育・公園施設の還付、振り替えの期限について

平成30年度体育・公園施設の使用許可を受け、雨天等で使用中中止になった許可書をお持ちの方は、還付・振り替えの手続きを体育施設の窓口で行ってください。

還付請求 雨天等で使用できなかった使用許可書・使用許可団体の代表者の印を持参し、4月30日(火・休)までに請求してください。

振り替え 雨天等で使用できなかった使用許可書を持参し、3月31日(日)までに請求してください。振り替えは、同団体、同施設で3月31日(日)使用分まで充当できます。

☎/ 総合体育館

合気道体験教室

主催/朝霞市体育協会合気道部

☎/ 3月16・23日(土) 午後3時30分～5時 4月14・21日(日) 午前10時30分～正午 ☎/ 武道館 ☎/ 高校生以上 ☎/ 無料 ☎/ 当日直接会場
※運動のできる服装で ☎/ 箕輪 ☎464-6006

朝霞市市民体育振興奨励補助金の申請期限について

朝霞市市民体育振興奨励補助金とは、市内在住で予選または選考を経て、県大会以上の大会に参加する方に対し、その経費の一部を補助するものです。平成30年度の大会に出場された方は、3月31日(日)までに申請を行ってください。期限を過ぎますと、受理できませんのであらかじめご了承ください。
☎/ 生涯学習・スポーツ課

体育施設臨時休館日（3月～4月）

総合体育館 2月4日(月)～6月28日(金)（改修工事期間）
※改修工事期間は窓口業務のみ行います。また、トレーニングルームは4月1日(月)以降のご利用となります。トレーニングルームの保守点検に伴う休館は4月8日(月)です。詳しくは市ホームページまたは総合体育館内掲示板等でお知らせします。
武道館 3月4日(月)・25日(月) 4月8日(月)
滝の根テニスコート 3月4日(月)・18日(月)
4月1日(月)・15日(月)

生涯学習・スポーツ課 〒351-8501 本町1-1-1

☎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

公社HP <http://absk.or.jp>

総合体育館

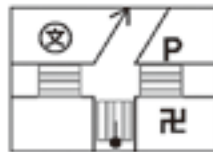


☎日時 ☎会場 ☎集集場所 ☎種類 ☎対象 ☎参加費 ☎定員 ☎締め切り ☎持ち物 ☎申し込み ☎その他 ☎問い合わせ

第23回 朝霞市民ウォークラリー大会

春を満喫～風を感じながら内間木巡り～

ウォークラリーとは？ ※コマ図を手掛かりに、数人のグループでコースを歩きます。伏せられたゴール設定時間を予想し、それにより近いタイムでゴールすること、途中のチェックポイントで問題を解くことで得点が得られ、その合計得点で順位を競います。小学生以上なら誰でも参加できる楽しい野外ゲームです。



※コマ図
交差点や道路
の一部のみが
書かれている

主催／朝霞市教育委員会 **主管**／朝霞市スポーツ推進委員連絡協議会
日／4月14日(日) 午前8時 **集**／内間木公民館 **定**／60人 (申込多数は抽せん)
対／5 km程度歩ける小学生以上のグループ (2～6人) ※小学生は保護者同伴
締／3月29日(金) **参**／1人300円 (保険代等) 当日納入
申／市ホームページ申し込みフォーム、はがきまたは電話で右記内容を生涯学習・スポーツ課へ **他**／動きやすい服装、運動靴で参加してください。
問／生涯学習・スポーツ課

ウォークラリー大会参加
 ①**代表者**／住所・氏名(ふりがな)
 年齢・電話番号(携帯電話)
 ②**メンバー全員**／氏名(ふりがな)
 年齢・学年
 ③**グループ名**

第34回ダブルステニス大会

主催／朝霞市テニス協会

日／Bクラス4月7日(日) Aクラス(上級)4月14日(日)
 <予備日4月21日(日)> **会**／青葉台公園テニスコート
対／市内在住、在勤、在学の方または協会員 **参**／1組
 一般2,500円 協会員2,000円 **締**／3月23日(土) **申**／協
 会ホームページに掲載の申込書に記入のうえ、総合体育館
 の窓口へ提出。参加費は郵便局で払い込み
問／無木 ☎090-2404-7195
<http://www.zf.em-net.ne.jp/~tennis-asaka/>

新緑の和光樹林公園を訪ね、定期総会を開催する

難易度☆☆☆ 約7km 主催／朝霞市歩こう会

日・集／4月28日(日) 午前8時30分陸上競技場前石畳(雨天決行) **行程**／陸上競技場→新座墓園→妙音沢→和光樹林公園(定期総会会場)→自由解散 **対**／小学生以上(小学生は保護者同伴) **参**／300円(保険代等) **締**／4月6日(土)
持／弁当・水筒・雨具等 **申**／はがきにコース名、参加者全員の住所・氏名・電話番号を記入のうえ、生涯学習・スポーツ課へ。参加決定の通知はしません。当日直接集会場所へ **問**／久保 ☎466-8253

(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(4月～)春号

教室名	日時・会場・対象	定員 参加費	内容
1 新着! ASA サッカー アカデミー	4/1～6/17 月曜日 全10回 会 ／陸上競技場 A (5・6歳の未就学児): 午後3時～4時 B (小学1・2年生): 午後4時15分～5時15分 C (小学3・4年生): 午後5時30分～6時40分	A:20人 BC:24人 AB:8,500円 C:9,000円	クーバー・コーチング・サッカースクールのコーチたちをお迎えし、これからサッカーを始めてみたい方やもっとサッカーが上手になりたい方が対象のサッカースクールを開催します。
2 いきいき ヨガ教室	4/2～6/25 火曜日 全12回 会 ／武道館 一部 午前9時30分～10時30分 二部 午前11時～正午 対 ／18歳以上	30人 6,000円	ヨガの動きや呼吸法を用い、心身のバランスを整えます。
3 ビューティ ピラティス教室	4/3～6/26 水曜日 全12回 会 ／武道館 午前10時～11時 対 ／18歳以上	30人 6,000円	体の歪みを改善し、ボディバランスを意識する体作りを行います。
4 すっきり 骨盤体操教室	4/4～6/27 木曜日 全12回 会 ／武道館 午前10時～11時 対 ／18歳以上	30人 6,000円	姿勢、体幹の重要な部位を整えることに重きを置いたエクササイズです。
5 みんなげんき! ちびっ子体操教室	4/12～5/31 水・金曜日 全8回 会 ／武道館 午後3時～4時 対 ／4～6歳の未就学児	48人 5,000円	遊びの要素を取り入れ、楽しく元気に体を動かします。
6 小学生フィジカル トレーニング教室	4/4～5/23 月・木曜日 全8回 会 ／北朝霞公園野球場 A (小学1～3年生): 午後4時30分～5時30分 B (小学4～6年生): 午後5時40分～6時40分 C (小学1～3年生): 午後6時50分～7時50分 D (小学4～6年生): 午後8時00分～9時00分	各クラス 20人 6,000円	運動能力向上やパフォーマンスの向上を目指す教室です。第一期はスピード、柔軟性を高めることを目標に行います。(例年と異なり屋外で開催します。)
7 はじめての テニス教室	4/5～5/31 金曜日 全8回 会 ／青葉台テニスコート 午前9時10分～10時30分 対 ／18歳以上	22人 4,000円	初めてテニスにチャレンジする方を対象にした教室です。
8 レベルアップ テニス教室	4/5～5/31 金曜日 全8回 会 ／青葉台テニスコート 午前10時50分～午後0時10分 対 ／18歳以上	22人 4,000円	初心者よりも少しレベルを上げた教室です。

※2～6の教室は、例年総合体育館で開催していましたが、総合体育館の改修工事に伴い会場が変更になっています。

1・6・7・8は雨天中止(予備日あり) 対象年齢は平成31年度4月時点のものです。

全教室共通 **申**／往復はがきに教室名、1・2・6は希望クラス(1枚につき1教室)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、1・5・6は保護者氏名と学年を記入のうえ、総合体育館宛てに郵送または公社HPから申し込み

※申込多数の場合は抽せん **締**／3月15日(金)【必着】参加の可否は3月20日(火)までに通知 **問**／総合体育館

※医師から運動を禁止されている方は申し込みません。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。

駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関の利用、またはお乗り合わせのうえ、ご来館ください。

日日時 **会**会場 **集**集場所 **種**種目 **対**対象 **参**参加費 **定**定員 **締**締め切り **持**持ち物 **申**申し込み **他**その他 **問**問い合わせ

公民館の

ひろば

施設名	電話番号	住所	3月の休館日
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	3/4・11・18・25
東朝霞公民館	463-9211	〒351-0005 根岸台6-8-45	3/3・11・17・21・25・31
西朝霞公民館	462-1411	〒351-0014 膝折町4-19-1	3/3・11・17・21・25・31
南朝霞公民館	461-0163	〒351-0023 満沼1-5-24	3/4・10・18・21・24
北朝霞公民館	473-0558	〒351-0035 朝志ヶ丘1-4-1	3/3・11・17・21・25・31
内間木公民館	456-1055	〒351-0032 田島2-18-47	3/4・10・18・21・24

※番号はお間違いないようにお願いします。

特に記載のないものは、どなたでも参加することができます。お気軽に申し込みください。



申込方法の表記が変わりました！

・申込方法は、各イベントの申込期限までに電話または企画実施公民館の窓口で受け付けます。・別途申込方法が記載されている場合はそちらの方法をご利用ください。・特に記載のないものは事前の申し込みは不要です。

南朝霞
公民館

サークル発見！ウィーク

春から何か新しいこと始めてみませんか？南朝霞公民館で活動しているサークルを公開します。

日時／3月11日(月)～17日(日) 午前9時～午後8時 (体験・見学時間は各サークルの活動時間によります)

	午前	午後	夜間
11日(月)	華道 自彊術 親子サークル	楽脳体操 詩吟 パソコン コーラス フラダンス	新体操 (子ども向け)
12日(火)	ストレッチ体操 書道 手芸 着付け	3B体操 詩吟 手芸 民謡 着付け	チアダンス (子ども向け) モダンバレエ (子ども向け)
13日(水)	体操 人形劇 コーラス 着付け	民謡 人形劇 囲碁 紙粘土 着付け コーラス	
14日(木)	四半的弓道 自彊術 英会話 ボランティア (手芸・オカリナ) 茶道	ユニカール 茶道 英会話 詩吟 民謡	
15日(金)	ヨガ 絵画 太極拳	生活教養講座 (中国哲学) 社交ダンス 編み物 アートフラワー	モダンバレエ
16日(土)	日本舞踊 子どもの映画会「バグズライフ」	着付け 童謡 空手 (子ども向け) 俳句 大正琴 キルト マジック&バルーンアートショー (正午～)	マジック
17日(日)	昔あそび おとなの映画会「故郷」 手芸体験教室	社交ダンス 将棋 手芸体験教室	

※体験可能なサークル、見学のみのサークルがあります。 ※着付けは女性限定です。 色の網掛けはスペシャルイベントです。詳しくはお問い合わせいただくか、サークル発見！ウィークのチラシまたは市ホームページをご覧ください。

中央
公民館

人権教育講座
乗って見て体験！車いすバスケットボール用車いすに触れてみよう！～

パラリンピック日本代表選手と一緒に、車いすバスケットボールを体験してみよう！

日時／3月17日(日) 午後2時～4時

定員／30人

講師／2000年シドニーパラリンピック車いすバスケットボール日本代表 石原正治さん

持ち物／筆記用具 (動きやすい服装でお越しください。)

申込方法／3月10日(日) (必着) までに、市ホームページの申し込みフォーム、はがき (「朝霞市中央公民館 人権教育講座」宛) または窓口で

※氏名 (ふりがな)、住所、電話番号が必要です。

※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。

※手話通訳あり

西朝霞
公民館

さわやか健康教室
フレッシュアップ体操で心も体も元気に！

椅子に座ったまま出来る簡単なゲームです。手や脚を使って誤嚥防止や骨に刺激を与える運動を楽しみましょう。

日時／3月27日(水) 午前10時～11時30分

対象／60歳以上の方 定員／20人

講師／レクリエーション介護士2級 中島むつ子さん

持ち物／動きやすい服装、タオル、飲み物

申込期限／3月18日(月) 午後3時まで

南朝霞
公民館

おとなの映画会
「故郷」

山田洋次監督が綴る愛の叙情詩！

瀬戸内海の小島を舞台に美しく歌い上げる感動の映画。

日時／3月17日(日)

午前10時～正午

出演／倍賞千恵子、井川比佐志 ほか

1972年作品 (96分)



中央
公民館

プラネタリウム春番組
発信！タムタム号～ひろしとみほの宇宙探検～

宇宙列車に乗って美しく輝く星雲や銀河を見ながら、宇宙の謎にせまります！

日時／3月17日～6月9日の毎週日曜日

午前11時、午後1時30分、午後3時の3回放映

春休み特別放映／

3月26日(火)・28日(木)、4月2日(火)・4日(木)

午前11時、午後1時30分 (2回放映)

定員／各回90人

観覧料／子ども (中学生以下)100円

大人 (高校生以上)200円 ※小銭をご用意ください。

※朝霞市に在住・在勤 (在学・在園) 以外の方は、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。

お願い

駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関の利用、またはお乗り合わせのうえ、ご来館ください。

※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、はがきまたは封書にてお知らせします。 ※記載の無いものは費用無料です。

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

博物館の臨時休館のお知らせ

博物館は3月16日(土)～6月28日(金)に臨時休館します

博物館は、展示室つり天井撤去工事を行うこととなりました。上記期間中は、ご利用の皆さんの安全確保のため臨時休館とさせていただきます。

ご利用の皆さんにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

※文化財保護係の業務(埋蔵文化財包蔵地の照会など)は、月曜日、祝日の翌日の平日を除き、通常どおり博物館で行います。

市指定無形文化財「溝沼獅子舞」

市指定無形文化財「溝沼獅子舞」が披露されます。お問い合わせのうえ、ご観覧ください。

日時 / 4月7日(日) (予定)

日程の変更がある場合は市のホームページでお知らせします。

午後2時～

会場 / 溝沼水川神社境内
(溝沼6-23-1)

※雨天の場合、社務所2階にて行います(荒天の際は中止になることがあります)。

※奉納の10分前から、保存会の方による溝沼獅子舞の解説が行われます。

※駐車場はありません。東武バスまたは市内循環バスなどをご利用いただき、お車での来場はご遠慮ください。



①② 東武バス「溝沼火の見下」バス停

③④ 市内循環バスわくわく号(溝沼・膝折線)「溝沼老人福祉センター」バス停

重要文化財 旧高橋家住宅からのお知らせ

旧高橋家住宅ボランティア募集!!

国の重要文化財である江戸時代の古民家「旧高橋家住宅」は、建物のほか、武蔵野の農家の景観を今に伝えるものとして、雑木林など敷地内全てを含め文化財に指定されています。これを維持するために、ボランティアの協力が不可欠となっています。

そこで、敷地内の美化活動などに協力していただけるボランティアを募集します。

昔の武蔵野の農家の風景を残した趣のある環境で、ボランティア活動をしてみませんか。ボランティアの活動内容は以下のとおりです。

①畑での作業

ジャガイモ掘りなど活用事業で使用する畑の整備や作物の育成を行います。



②園内の美化作業

ふれあい広場の草刈りや植木のせん定、園内の花壇の整備などを行います。



③来園者のガイド

希望者に向けて、旧高橋家住宅についてのガイドを行います。



★旧高橋家住宅ボランティア希望者説明会★

日時 / 3月14日(木) 午前10時～正午

内容 / 概要説明とボランティア活動の見学

会場 / 重要文化財 旧高橋家住宅

申込方法 / 事前申込不要。当日直接会場へ。

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

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)。

3月 ※3月16日から6月28日までは臨時休館

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						

4月 ※3月16日から6月28日までは臨時休館

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				

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。

住所 〒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 文化財課文化財保護係 ☎463-2927

みんなの図書館


☆所蔵雑誌のスポンサーを募集しています！詳しくは、図書館までお問い合わせください。

利用者懇談会

日頃、図書館を利用して何かお気付きの点はありませんか？より良い図書館運営のために、利用者の皆さんからたくさんのご意見をお聞かせください。

日時／3月23日(出) 午後2時～3時
会場／図書館(本館)
申込方法／事前申込不要。当日カウンターへお声かけください。

春のおはなしパピプペポ 入場無料

日時／3月23日(出) 午前11時～11時30分
会場／図書館(本館) おはなし室
内容／素話、絵本の読み聞かせ、手あそび など 
※自主サークルによる催しです。

シネマラソン(青少年対象映画会) 入場無料

～素敵な出会い、紹介します。～
日時／3月23日(出)
午前10時～「トイストーリー」(81分)
午後1時～「ルパン3世 カリオストロの城」(100分)
午後2時50分～「君に届け」(128分)
会場／図書館(本館) 視聴覚室

♪ほんかんの催し物♪

行事等	月日	内容	時間	場所
うさみみタイム (幼児・児童向け)	3/7 (休)	花いっぱいになあれ	12分	午後3時～ 視聴覚室
	3/14 (休)	王さまでかけましよう	12分	
	3/28 (休)	おやゆびひめ	28分	
春分の日 おたのしみ映画会	3/21 (木・祝)	映画「ムーミン谷の彗星」	72分	午前10時～ 午後2時～ ※2回とも同じ内容
松の木読書会	3/15 (金)	流 東山彰良／著		午前10時～正午 和室
おはなしくらぶ (乳幼児向け)	3/25 (月)	絵本の読み聞かせ		午前11時30分 ～正午 視聴覚室

予約取り置き期間の変更について

現在、図書館(本館・分館)、公民館図書室では、予約された本やCD・DVDなどの取り置き期間を2週間としています。今後、より多くの利用者の皆さんに資料提供を行うため、予約取り置き期間を下記のとおり変更します。

- 1) 変更点 **【変更前】** 連絡があってから2週間 **【変更後】** 連絡があってから1週間
※メール、電話連絡、いずれの場合も同じです。連絡不要の場合は、用意できてから1週間です。
- 2) 変更期日 6月1日(出)連絡分

ご理解、ご協力の程、よろしく申し上げます。

親子でご参加ください 「北朝霞分館の絵本のよみきかせ」

入場無料

日時／3月19日(火) 午後3時～
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
申込方法／事前申込不要。当日直接会場へ
問／図書館北朝霞分館



北朝霞分館事業 春休み映画会「キッズシネマ」 入場無料

楽しい映画がいっぱい、みんなで見てね。
日時／3月27日(火) 午前10時～11時30分(9時45分開場)
会場／産業文化センター3階 多目的ホール
内容／映画「ぼくは王さま」
(おしゃべりなたまごやき)(王さまタクシー)
「おぼけのバーバパパ」
「まんが日本昔ばなし」(一休さん)(髪長姫)
申込方法／事前申込不要。当日直接会場へ
問／図書館北朝霞分館

3・4月の図書館のおやすみ

《本館》 ◇定期休館(第2火曜日、第4金曜日)
3月／12日(火)・22日(金)
4月／9日(火)・26日(金)
《分館》 ◇定期休館(第2水曜日、第4木曜日)
3月／13日(水)・28日(木)
4月／10日(水)・25日(木)
《本館・分館の開館時間》
午前9時30分～午後7時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

新着図書を紹介()内は所蔵館とコーナー名

一般書

栄養が溶け込んだおいしいスープ(本館 実用書B)
阪下千恵／著 新星出版社 596ピンク
山中伸弥人体を語る NHKスペシャル『人体』(本館 科学工業)
山中伸弥・浅井健博／述 小学館クリエイティブ 491.3
怪物の木こり(本館 日本文学)
倉井眉介／著 宝島社 Wクラ
あなたのうづ絶対克服できます！(本館 日本文学)
後生川礼子／著 ごま書房新社 916コ
拳銃使いの娘(本館・分館 外国文学)
ジョーダン・ハーバー／著 鈴木恵／訳 早川書房 933ハ

児童書

夜カフェ2(本館 児童)
倉橋燿子／作 たま／絵 講談社 Kクラ
少女は森からやってきた(本館 児童)
小手鞠るい／著 PHP研究所 Kコテ
ルイジニョ少年 ブラジルをたずねて(本館・分館 児童)
かどのえいこ／文 福原幸男／絵 ポプラ社 Kカト

*新着図書はほかにも多数あります。数字・カナ等は図書の分類です。棚に見当たらないときは、職員までお気軽におたずねください。
*貸出中などで所蔵館に図書がない場合もございます。
*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。
*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、お問い合わせください。

お願い 駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関のご利用をお願いいたします。

朝霞市立図書館(本館) 〒351-0016 青葉台1-7-26 ☎466-8686 FAX466-8441 北朝霞分館 〒351-0033 大字浜崎669-1 ☎470-6011 FAX470-6013

麻疹・風疹は学校保健安全法で第二種学校感染症に指定されています。

麻疹はワクチン接種の取り組み強化により、過去3年間麻疹感染が確認されていないことから、WHOより、2015年3月に日本の麻疹は排除状態であると認定されました。

一方、風疹は2012～2013年に大流行しました。感染患者の約9割がワクチンを接種していない成人で、女性より男性が3倍多く発生しました。2018年も2000人以上の風疹患者の報告があり、2013年、2012年に次いで、近年では3番目に風疹患者の多い年になりました。

麻疹は空気感染・飛沫感染で伝染します。10日前後の潜伏期を経て、39～40℃の高熱、全身倦怠感が出現し、一旦解熱した後再び発熱し発疹期となります。全身に融合する赤い発疹、口腔粘膜の白い発疹（コプリック斑）、眼の充血、咽頭痛や咳などの風邪様症状が出現し、5日ほどで解熱とともに発疹が色素沈着して治ります。

麻疹は解熱後3日までは登校禁止で、成人もこれに準じます。麻疹は通常、麻疹に感染したここのない小児の他、ワクチンの接

種を受けても免疫が獲得できなかった成人も感染します。成人が麻疹に感染した場合は、症状が軽くすむことや、肺炎を合併して重症化するなど非典型的な経過をとります。ただし、前述したように、現在では麻疹は排除状態であり、麻疹感染を過度に心配する必要はありません。

風疹は飛沫感染で伝染します。潜伏期間は2～3週間、発疹・発熱・リンパ節腫脹を呈します。麻疹とは違い、発熱と発疹は同時に出現し、粟粒～米粒大の発疹が融合せず全身に拡大、5日ほどで色素沈着を残さず消失します。発疹と同時に、眼の充血、口腔内の出血斑が出現します。頸部のリンパ節腫脹も発疹出現の前後で見られます。風疹の症状は、小児では比較的軽くすみますが、成人では、治癒までの期間が小児より長く、発熱、全身倦怠感、関節症状などの風邪様症状が強く出ることがあります。また発疹も、麻疹の発疹のように、融合し色素沈着をともなうこともあります。

風疹は、発疹が消失するまで登校禁止で、成人もこれに準じます。妊婦が風疹に感染すると、胎盤を通じて胎児が感染し、先天性風疹症候群という眼症状、心奇形、

難聴、精神発達障害などの先天性奇形を生じることがあります。妊娠初期ほど先天性風疹症候群にかかる割合が高くなり、その症状も重複することが多くなります。

麻疹・風疹ともに予防が最も大切です。2006年から1歳児と就学前1年の、麻疹・風疹ワクチン（MRワクチン）2回接種が行われるようになりました。2008年からは、中学1年生と高校3年生にもMRワクチンの接種が始まりました。小学校就学前の2回接種を95%以上に高めることが、麻疹・風疹感染の根絶につながるかと考えられています。

風疹は終生免疫と考えられていましたが、最近では免疫が自然に減弱するといわれています。そのため妊婦が風疹に再感染し、児が先天性風疹症候群を発症する可能性もあります。妊娠前には風疹抗体検査を行い、抗体のない場合はワクチンの接種を行うようにすると安心です。

麻疹も風疹も特効薬がなく、予防接種による予防対策が必要です。自身に抗体があるかどうか心配であれば、医療機関で抗体検査をしてもらうといいでしょう。

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)
3	朝霞	塩味クリニック	内・小	461-6100	新座	志木耳鼻咽喉科医院	耳・気	472-9555
	志木	はんだ内科クリニック	内・消内・循内・小	486-2327	和光	佐々木眼科医院	眼	467-0071
	新座	志木小児科・アレギー科クリニック	小・アレ	481-1064	和光	新倉診療所	内・外	467-1155
	和光	和光クリニック	内・アレ・リウ	468-2115	志木	内田耳鼻咽喉科医院	耳・気・外	473-3387
	新座	高橋医院	内・小	478-2689	新座	城西内科クリニック	内・呼内・糖内	042-421-9321
	志木	岩崎小児科医院	小・内・皮	474-7474	新座	中島眼科	眼	479-1313



※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。



乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料

内容	日時	会場	対象	その他																	
離乳食ステップアップ教室	4月25日(木) 午前10時～正午 もしくは午後1時30分～3時	保健センター	平成30年5～9月生の第1子のお子さんとその保護者1人	申/3月7日(木)から電話で ※調理実習は午前の回のみ実施																	
マタニティ教室	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日程</th> <th>実施時間</th> <th>対象</th> <th>内容</th> <th>会場</th> <th>その他</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5月 (基本2日コース)</td> <td>1回目：11日(土) ※妊婦のみ対象 午後1時30分～4時</td> <td>平成31年 8～10月 出産予定</td> <td>妊娠中の歯ぐき講座 妊娠中の栄養講座(試食あり)</td> <td rowspan="2">保健センター</td> <td rowspan="2">申/3月7日(木)から 電話で</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2回目：26日(日) ※妊婦・パパになる方対象 午前10時～ 午後4時</td> <td></td> <td>お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映</td> </tr> </tbody> </table>	日程	実施時間	対象	内容	会場	その他	5月 (基本2日コース)	1回目：11日(土) ※妊婦のみ対象 午後1時30分～4時	平成31年 8～10月 出産予定	妊娠中の歯ぐき講座 妊娠中の栄養講座(試食あり)	保健センター	申/3月7日(木)から 電話で		2回目：26日(日) ※妊婦・パパになる方対象 午前10時～ 午後4時		お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映				
日程	実施時間	対象	内容	会場	その他																
5月 (基本2日コース)	1回目：11日(土) ※妊婦のみ対象 午後1時30分～4時	平成31年 8～10月 出産予定	妊娠中の歯ぐき講座 妊娠中の栄養講座(試食あり)	保健センター	申/3月7日(木)から 電話で																
	2回目：26日(日) ※妊婦・パパになる方対象 午前10時～ 午後4時		お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映																		
乳幼児健康診査	※詳しい日程は、市ホームページまたは保健センターガイドをご確認ください。																				

★3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です★

お子さんに必要な予防接種は済んでいますか？4月からの入園・入学等に向けて、必要な予防接種を済ませ、新しい生活を迎えましょう。



成人の方へ

内容	日時	会場	対象	その他
こころの健康相談	3月27日(木) 午後2時～3時	保健センター	精神面の健康に心配のある方や、認知症を含む精神障害のある方とその家族	申/3月22日(金)までに電話で

メンタルチェックシステム「こころの体温計」をご利用ください～3月は自殺対策強化月間です～

「こころの体温計」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



平成30年度高齢者肺炎球菌定期予防接種のお知らせ(希望される方)

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。

現在実施中の「平成30年度高齢者肺炎球菌定期予防接種」は、3月31日(日)までとなります。

右記の生年月日の方で、接種を希望される方は、早めに接種をしてください。

(対象者には平成30年4月にむらさき色のはがきを送付しています。)

※過去に接種したことのある方は対象となりませんのでご注意ください。

<平成30年度の対象者>

- 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生(65歳となる方)
- 昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生(70歳となる方)
- 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生(75歳となる方)
- 昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生(80歳となる方)
- 昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生(85歳となる方)
- 昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生(90歳となる方)
- 大正12年4月2日～大正13年4月1日生(95歳となる方)
- 大正7年4月2日～大正8年4月1日生(100歳となる方)

※3月の休日歯科応急診療所

実施日 3月21日(木・祝)

受付時間 午前9時～11時30分

場所 新座市休日歯科応急診療所(新座市保健センター)

診察料 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

●埼玉県南西部消防本部

☎048-460-0123

●埼玉県救急電話相談

#7119(全国共通ダイヤル)

または☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHS)

※従来同様、次の番号からも電話をかけられます

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)

★3月1日～8日は「女性の健康週間」です★

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすために、この機会にぜひ自分の健康について考えてみましょう。

ヨガサークル

日時/毎週水曜日 午後8時～9時30分

会場/溝沼市民センターまたは膝折市民センター

会費/月5,000円

対象/18～65歳 その他/体も心も軽くなるヨガと一緒にやりませんか。体験1回1,000円

問/大村 ☎080-5537-7734

VOICE GROUP

日時/毎週水曜日 午後1時～3時

会場/北朝霞公民館 会費/月3,000円

その他/家庭的な雰囲気初心者英会話スクールです。シニア歓迎、初回見学無料

問/今井 ☎474-4547

絵手紙クラブ「楽描」

日時/毎月第3水曜日 午前10時～

会場/西朝霞公民館 会費/月1,000円

その他/随時見学・体験可 問/田中

☎090-7841-3907

マイ体操 ①ゆるゆる体操 ②ストレッチ・トリムなど

日時/毎週木曜日 ①午前9時～10時

②午前10時30分～正午 会場/弁財市民センター

入会金/①2,000円 ②3,000円

会費/①月2,000円 ②月3,000円

その他/見学可 問/矢作

☎080-3722-9054

ダンスサークルさくら(社交ダンス)

日時/毎週金曜日 午後7時～9時

会場/中央公民館・コミュニティセンター

会費/月3,000円(初月無料)

その他/午後7時～モダン、午後8時～ラテンを基本中心に練習します。

問/白石 ☎485-1073

こでまりの会(絵手紙)

日時/毎月第2金曜日 午後1時～4時

会場/北朝霞公民館 会費/月1,500円(コピー代、材料費別途)

対象/大人 問/井口 ☎466-8623

Kids English

日時/毎週①火②水③木曜日 ①午後3時20分～6時10分、②午後3時20分～6時20分、③午前11時40分～午後5時20分

会場/①宮戸市民センター、②根岸台市民センター、③ふるさと新座館(野火止公民館)

会費/年500円、①②月4回4,500円、③月4回3,500円

対象/2歳～小学6年生(年齢レベル別、各40分)

その他/詳しくはお問い合わせください。

問/石川 ☎090-7801-7056

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/シティ・プロモーション課
☎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

働く介護者およびヤングケアラーの集い

日時/3月9日(土) 午後1時30分~3時 会場/産業文化センター その他/介護者同士情報交換・交流をします。途中入退場可 主催/あさか介護者サロン「ほっとの会」 問/森田 ☎080-3176-4938

朝霞高等学校吹奏楽部 第1回定期演奏会

日時/3月29日(金) 午後1時30分~3時30分 会場/サンアゼリア(和光市民文化センター) 主催/朝霞高等学校吹奏楽部 問/小嶋 ☎465-1010

第5回作品展(つるし飾り)

日時/3月15日(金) 午前10時~午後3時 会場/栄町高齢者交流室 その他/古布で作ったつるしびなを展示します。 主催/すまいるサロン 問/守重 ☎461-8528

さくらカフェ

日時/3月26日(火) 午後1時30分~3時30分 会場/グループホーム桜ヶ丘 費用/100円 対象/認知症の方とその家族(定員15人) 申込方法/電話で その他/体操や歌で楽しく色々な方と触れ合える場です。 主催/新座福祉会桜ヶ丘 問/問/平川 ☎450-2300

精神保健家族学習会

日時/3月4日(月) 午後1時30分~3時30分 会場/北朝霞公民館 対象/精神障害者の家族(先着20人) その他/精神障害者が家族にしてほしい支援をつばさ工房の本橋操さんから学びます。 主催/朝霞市精神障害者とともに歩む会ほっとスペース 問/須藤 ☎090-1773-9961

弘法山ハイク~鶴巻温泉

日時/3月10日(日) 午前7時50分 和光市駅改札集合 費用/300円、入泉料1,000円(交通費実費) 対象/40歳以上の単身者 申込方法/電話で その他/持ち物は申込時にご確認ください 主催/NPO法人ポレポレいきいき会 問/問/山上 ☎080-6565-0681

数独講座(中・上級、Hard編)

日時/3月21日(木・祝) 午前10時~正午 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/資料代100円 申込方法/電話またはショートメールで(先着25人) 主催/あさかシニアクラブ 問/問/岡 ☎080-6562-1036

事故から8年 ふくしまは今 映画と写真展

日時/3月6日(水)~10日(日) 会場/図書館本館 その他/9日(土)・10日(日)は「モルゲン、明日」、「10万年後の安全」を上映 主催/ふくしまは今 映画と写真展実行委員会 問/大野 ☎090-5209-9467

理学療法士による抱っこ講座

日時/3月15日(金) 午前10時~正午 会場/仲町市民センター 費用/1,000円 対象/子育て中の親、育児支援者 申込方法/メールで その他/快適な抱っこ紐のつけ方を学びます 主催/NPO法人美えな塾 問/問/高村 ☎info@vienna-juku.com

会員募集

親子英語サークル レインボー

日時/毎週火・木曜日 午前9時30分~ 会場/火...溝沼市民センター、木...仲町市民センター 入会金/500円 会費/1回500円 対象/1~3歳児の親子 その他/親子で楽しく英語で遊みましょう。 問/崎濱 ☎050-5579-5233

モダンバレエ ヒザオリクラブ

日時/毎週火・金曜日 午後4時40分~8時30分 会場/南朝霞公民館 入会金/2,500円 会費/月4,000円~ 対象/年少から その他/優しい先生の下楽しくレッスンしています。体験・見学可。ホームページあります。 問/須貝 ☎grp.arabesque@gmail.com

リズムクラブ(親子リトミック)

日時/毎週木曜日 午前10時~11時 会場/溝沼市民センター 入会金/1,000円 会費/1回500円(保険代年800円) 対象/未就園児と保護者 その他/ピアノの即興演奏に合わせて体を動かしましょう。無料体験あり(3月7日(休) 午前11時15分~正午、要予約) 問/問/前田 ☎090-9146-7701

ピクシー新体操クラブ

日時/毎週月曜日 午後4時30分~6時 会場/西・南朝霞公民館 会費/月2,000円 対象/小学1~5年生女子 その他/2回まで無料体験あり 問/杉本 ☎090-2238-7577

パソコン・アシスト・クラブ

日時/毎週土曜日 午後1時~3時 会場/宮戸市民センター 入会金/1,000円 会費/1回600円 その他/パソコンの使い方を一緒に勉強します。初心者歓迎、パソコン持参 問/岡田 ☎050-3728-4812

東筆会(書道)

日時/毎週金曜日 午前10時~正午 会場/東朝霞公民館 入会金/1,000円 会費/3か月6,000円 対象/成人 その他/筆に親しんでみませんか。書を学びながら楽しく活動しています。初心者歓迎 問/藤田 ☎462-1968

ボディバランスエクササイズサークル

日時/月3回金曜日 午前9時40分~10時50分、午前11時~11時50分 会場/産業文化センター 入会金/1,500円 会費/月1,000円~ 対象/0歳から その他/午前11時~はお子さん連れ可。体験できます。 問/西山 ☎080-6703-0039

洋裁ドレス

日時/毎月第2・4金曜日 午後1時~4時30分 会場/西朝霞公民館 会費/月2,000円 その他/見学可 問/江熊 ☎461-7923

中央歌謡クラブ

日時/月3回水曜日 午後1時30分~4時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/1,000円 会費/月2,000円 その他/先生の歌唱指導あり。月1回全員カラオケ喫茶で楽しんでいます。 問/自黒 ☎080-2058-4502

MI's なかよしえいご

日時/月2回金または土曜日 午前10時30分~11時10分 会場/溝沼市民センターまたは膝折市民センター 入会金/1,500円 会費/1回300円~ 対象/未就園児と保護者 その他/3人の講師と英語の歌やゲームを楽しんでいます。Facebookあります 問/阿部 ☎090-9291-0117

書道クラブ

日時/毎月第2・3・4火曜日 午前10時~午後0時30分 会場/宮戸市民センター 費用/お問い合わせください。 その他/年齢に関係なく、毛筆、硬筆などを楽しく学んでいます。無料体験可 問/由部 ☎472-3843

A S A K A新体操サークル

日時/毎週水曜日 午後5時15分~6時15分 会場/朝霞第三小学校 会費/月3,000円 対象/年中~中学生の女子 その他/随時体験可。大会出場コースもあります。 問/保坂 ☎090-4624-6031

～ no side ! ～



1月19日(土)、さいたま市のコクーンシティで、ゆる玉フィフティーンのみんなど、ラグビーワールドカップ2019チケット一般先着販売開始記念イベントに参加してきたよ!

ステージでは、みんなと三三七拍子をしてイベントを盛り上げてきたよ!

2019年は、日本で、アジアで初めてのラグビーワールドカップ! 埼玉県では、熊谷ラグビー場で試合が開催されるよ!

4年に一度じゃない。一生に一度の大会だから、みんなで盛り上げるよ~♪



～ 福は内～♪～



1月26日(土)、東武百貨店 池袋店で行われた東武の沿線まつりに参加してきたよ! 節分が近いので、ゆるキャラのお友達と豆まきをしたよ。

大きな声でぼぼたんもいっばい豆をまいたよ!

みんなキャッチできたかな~。

また、会場内には東武動物公園からアルパカも遊びにきてて、お友達になったよ。かわいかったよ。

機会があればみんなもぼくに会いに来てね~。



※ぼぼたんのお出かけ情報は、P3をご覧ください。

シェアサイクルに乗ってみませんか!

1月25日金朝霞市は、地域活性化および市民サービス向上を図るため、(株)セブン-イレブン・ジャパンとの包括連携協定を締結しました。包括連携協定に基づき、株式会社セブン-イレブン・ジャパンのパートナー企業であるOpenStreet株式会社と共同で、シェアサイクルの実証実験を行っています。

※シェアサイクルとは、会員登録した利用者が、所定のサイクルポートで自転車を借り、別のサイクルポートでも返却できるのが特徴の自転車貸出サービス事業のことです。

初めてご利用の方



①ウェブサイトから会員登録

借りる



②近くのサイクルポートを探して予約

返却する



③HELLO CYCLINGダイチャリのロゴがあるサイクルポートに返却

サイクルポートは市内の公共施設や市内のセブン-イレブン店舗の一部に設置されていますので、ぜひ、ご利用ください。ご利用方法は、HELLO CYCLINGホームページをご覧ください。 <http://www.hellocycling.jp/> サイクルポートの設置場所は市のホームページで確認できます。 <https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/26/sharecycle.html>
 問/シェアサイクルに関すること…まちづくり推進課 ☎463-1514
 包括連携協定に関すること……政策企画課 ☎463-3089



📷 第7回北朝霞どんぶり王選手権が開催されました！

2月3日(日)、埼玉県朝霞県土整備事務所の駐車場で開催された第7回北朝霞どんぶり王選手権は、23の出店者が集まり、来場者の皆さんは、多種多様なアイデアのどんぶりの食べ比べを楽しみました。今年のグランプリは、朝霞市西原に店舗を構えるRED TUGのハマグリだし茶漬け丼に決定し、グランプリ受賞者には、主催者である北朝霞商業振興会から記念カップが授与されました。



来場者の皆さん、いろんなどんぶりを食べ比べました。

📷 市への寄付ありがとうございました

2月6日(水)、読売新聞朝霞支部の皆さんから現金10万円の寄付をいただき、市から感謝状を贈呈しました。

読売新聞朝霞支部の皆さんからは、市の将来を担う子ども達のため、教育に活用していただきたいと申し出がございましたので、教育に係る費用で活用させていただきます。



左から、読売センター北朝霞山内所長、読売センター朝霞中央佐々木所長、読売センター朝霞西山本所長、読売センター朝霞南飯田所長、關野副市長、三好教育長

📷 「朝霞わがまち防犯隊感謝状贈呈式・防犯研修会」を実施しました

2月13日(水)に中央公民館・コミュニティセンターで「朝霞わがまち防犯隊感謝状贈呈式・防犯研修会」を実施しました。



感謝状贈呈式では、継続的に自主防犯パトロールを実施している団体の皆さんに感謝状の贈呈を行い、防犯研修会では、埼玉県防犯・交通安全課の職員をお招きし、県内および市の犯罪情勢や子どもの安全対策、地域における自主防犯パトロール隊の役割などの研修を行いました。



防犯研修会の様子

富岡市長、小倉朝霞警察署長とわがまち防犯隊の皆さん

朝霞市は東京2020
オリンピック・パラリンピック
射撃の会場市です

3月30日(土)、31日(日)は
東京2020大会開催
500日前イベントを開催！
詳しくはP8へ

ライフ・イズ・ビューティフル
朝霞市・和光市・新座市
合同企画

市ゆかりの選手インタビュー vol.1

短距離走 土井 杏南さん



プロフィール

朝霞市出身
大東文化大学卒
平成30年日本航空株式会社入社

主な実績

ロンドン2012オリンピック競技大会出場(女子4×100mリレー)
2016年第28回ユニバーシアード競技大会(女子100m 7位)
2015年第21回アジア陸上競技選手権大会(女子200m 8位、女子4×100mリレー 2位)

「ロンドンオリンピックの出場について」

リレーでの出場が決まったとき、いよいよオリンピックで走るんだなあと思いました。大会当日は、第1走者として8万人の観客の前に立ち、緊張もありましたが、それ以上にこの舞台を楽しみたいという気持ちが大きかったです。

「現在について」

平成30年4月にアスリート社員としてJALに入社しました。現在、練習は週5日、まずは今年の世界陸上出場に向けて、1つ1つの走りに全力を出し切るような練習に励んでいます。

「東京2020オリンピックへの思い」

オリンピックは、スポーツ最高峰の舞台です。陸上を始めた小さなころからの夢で、今も変わりません。東京2020大会では、希望である個人種目で出場できるよう頑張っていきたいです。

「朝霞市民へメッセージ」

小さなころから朝霞市に住んでいて、ロンドン大会の時は、市民の皆さまにとっても温かく応援していただいていたうれしかったです。

今、東京2020大会出場に向け全力で頑張っています。出場したら、ぜひ会場に足を運んでいただき、結果で皆さまに恩返しをしたいと思います！



裏表紙についての問／
オリンピック・パラリンピック室 ☎462-0801



© サルミアッキ / 集英社 第3話 サルミアッキ

漫画は隔月(奇数月)で連載します。次回は5月号です。お楽しみに！

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/>



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.742
発行日/平成31年3月1日(毎月1回1日発行) 発行人/朝霞市長 編集/朝霞市シティ・プロモーション課
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シティ・プロモーション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