

Asaka

— 私が暮らしたいまち 朝霞 —



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

広報あさか
No.746

特集 第36回朝霞市民まつり「彩夏祭」

ほか

令和元年

7

2019年

むさし フロント あさか
朝霞を彩る打ち上げ花火

特集

第36回朝霞市民まつり「彩夏祭」	P.2
東京2020大会開催1年前イベント	P.8
都市間交流～いざっ！西伊豆町へ!!～	P.9
消費者情報アンテナ！	P.10
国民健康保険・後期高齢者医療保険にご加入の皆さんへ	P.12
障害者支援制度をご利用ください	P.14
高齢者福祉サービスをご利用ください	P.16
朝霞地区一部事務組合だより	P.18
平成30年度情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況 および審議会等会議公開状況	P.20

市長コラム	P.21
情報BOX	P.22
ようこそ！あさかの生涯学習へ	P.34
みんなすこやか	P.40
わたくしたちの健康	P.41
市民伝言板	P.42
PHOTO NEWS	P.42

表紙の写真 彩夏祭での花火の様子

第三十六回朝霞市民まつり

彩夏祭

時代は変われど
熱き想いは永遠に！

日程／8月2日(金)・3日(土)・4日(日)

会場／朝霞会場…朝霞中央公園・青葉台公園および周辺道路
北朝霞会場…北朝霞公園・朝霞台駅南口周辺道路

彩夏ちゃんからの大切なお願い

★まつり会場では、マナーを守って楽しく観覧しましょう！

車道を横断する際は、決められた場所、スタッフの指示に従って横断してください。車道に出て、写真撮影などをしないでください。通行の妨げになるような場所でのいす、脚立の使用は禁止です。

★ごみは、分別してゴミステーションへ！

ごみはお持ち帰りいただくか、分別してゴミステーションへ。まつりの後に残るのは、ごみではなく、楽しい思い出だけにしましょう。

★喫煙は指定の場所でお願ひします！

★会場では、スタッフの指示に従ってください！

★駐車場はありません。会場には、徒歩や公共交通機関でお越しください！

★自転車は、指定の駐輪場に停めてください！

★熱中症に注意しましょう！

こまめに水分と塩分を補給し、各自で熱中症を予防しましょう。具合が悪くなったら、すぐに救護所へ。

★困ったことがあったら本部まで！

本部（朝霞会場：中央公民館・コミュニティセンター駐車場内、北朝霞会場：北朝霞公園野球場内）には、救護所、迷子受付、警察官待機所等があります。



昭和、平成、令和と時代を越えても受け継がれる朝霞市民まつり「彩夏祭」。今年で36回目を迎え、毎年、熱い演舞で来場者を魅了する「関八州よさこいフェスタ」には94チームがエントリーしています。ほかにも、朝霞の夜空を彩る約9,000発の打ち上げ花火やあさか商工まつり、太鼓の演舞、吹奏楽演奏などなど…朝霞会場、北朝霞会場ともに楽しいイベントが盛りだくさん！

問／朝霞市民まつり実行委員会事務局
(地域づくり支援課内) ☎463-2645
彩夏祭ホームページ
<https://saikasai.com>
彩夏ちゃんフェイスブック
<https://www.facebook.com/saikachan.official>

ご協賛ありがとうございました。

今年も彩夏祭の開催のために、多くの皆さんからご協賛を賜りました。ここに厚くお礼申し上げます。



令和2年の第37回朝霞市民まつり「彩夏祭」は10月に開催します

来年は7～9月に東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の射撃が陸上自衛隊朝霞訓練場において開催され、彩夏祭と日程が重なるため、下記の日程で開催します。

日程／令和2年10月23日(金)～25日(日)



第36回朝霞市民まつり「彩夏祭」イベント一覧

	催し物名	会場	日程	時間	内容
朝霞会場	前夜祭	朝霞駅東口演舞場 朝霞駅南口演舞場	8月2日	16:30~18:45 16:50~19:45	よさこい鳴子踊りの演舞
	関八州よさこいフェスタ	公園通り北演舞場 公園通り南演舞場 朝霞の森前演舞場 朝霞法人会青葉台ステージ 超熱いぜ!!関八連劇場	8月3日 8月4日	12:30~18:15 12:40~18:00	よさこい鳴子踊りの演舞 ・8月3日は各チームの演舞終了後、公園通り北演舞場から「総踊り」を実施 ・8月4日は演舞開始前に、各チームの旗士による「大旗の競演」を実施(公園通り北・南演舞場、朝霞の森前演舞場)
	打ち上げ花火	キャンプ朝霞跡地から打ち上げ	8月3日	19:15~20:15	約9,000発の花火が夜空を彩ります
	第42回あさか商工まつり	市役所駐車場	8月3日 8月4日	12:00~21:00 12:00~19:30	模擬店、ステージでの各種催し物、各部会による趣向を凝らしたイベントが実施されます
	彩夏ちゃんのクリーン・グリーン活動	中央公民館・コミュニティセンター駐車場	8月3日 8月4日	12:00~17:00 12:00~17:00	まつりを楽しみながら、ごみ拾いにも参加しよう
	復興支援ブース	ハローワーク横広場	8月3日 8月4日	12:00~21:00 12:00~19:30	岩手県、宮城県、福島県、茨城県の各県ブースが出展します
	都市間交流ブース	ハローワーク横広場	8月3日 8月4日	12:00~21:00 12:00~19:30	朝霞市と交流のある瑞浪市、佐久市、東根市、須賀川市、高知県、越生町、西伊豆町、十日町市の各自治体が出展します
	東京2020オリンピック・パラリンピックPRブース	中央公民館・コミュニティセンター展示ギャラリー	8月3日 8月4日	12:00~17:00 12:00~17:00	東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の機運醸成を図るため、射撃の会場市であることの周知や1964年東京オリンピック当時の関連資料の展示などを行います
	関八州よさこいフェスタ	北朝霞ステージ	8月2日 8月3日 8月4日	17:00~21:00 12:00~16:30 12:20~16:50	よさこい鳴子踊りの演舞 ・3日間とも、ステージの最終イベントとして「総踊り」を実施します ・8月3日は18:30~、8月4日は12:20~「大旗の競演」を実施します
	関八州交流ブランドステージ		8月3日	18:50~20:40	各地のよさこい鳴子踊りのチームが参加、演舞を披露します
	関八州よさこいフェスタファイナルステージ審査&表彰式		8月4日	17:00~21:00	ファイナルステージ進出12チームの審査、表彰式および受賞演舞ここで鳴子大賞が決まります
北朝霞会場	第42回あさか商工まつり	北朝霞公園	8月2日 8月3日 8月4日	15:00~21:00 12:00~21:00 12:00~21:00	各種模擬店
	関八州よさこいフェスタ	朝霞台駅南口演舞場	8月3日	16:00~18:00	よさこい鳴子踊りの演舞

このほかにも、さまざまなイベントが予定されています。詳しくは、7月中旬発行の彩夏祭パンフレットをご覧ください。

彩夏祭オフィシャルグッズのお知らせ

みなでおそろいのポロシャツとタオルで彩夏祭を盛り上げよう!

- 彩夏祭ポロシャツ (ネイビー、バーガンディ (えんじ色))
サイズSS~3L 1着 1,500円 (税込)
- 彩夏祭フェイスタオル (パープル)
1本 1,000円 (税込)
- 彩夏祭マフラータオル (モノトーン)
1本 1,000円 (税込)

販売場所/フタバスポーツ朝霞本店、

ホッと茶屋「あさか」、

はあとぴあ福祉作業所「はっぴい」(総合福祉センター内)、

トモソダチCaféCOZY (産業文化センター内)

※各販売場所により数量が異なります。売り切れの場合は、ご了承ください。

★なお、彩夏祭オフィシャルグッズは、まつり当日もグッズ販売所で販売する予定です。ぜひ、お買い求めください。



あなたの家は 大丈夫ですか

～彩夏祭で木造住宅の
無料簡易耐震診断を実施します～
市では、建て替えまたは耐震改修
工事を積極的に進めるきっかけづく
りとして、簡易耐震診断を実施しま
す。

日時/8月3日(土)・4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

対象/昭和56年5月以前に建築さ
れた木造2階建て以下の住宅

準備していただく物/建築確認通知
書または1・2階平面図(間取り図)

問/開発建築課 ☎423-3854

市民まつり有料花火観覧場所のお知らせ

☎朝霞市民まつり実行委員会事務局（地域づくり支援課内） ☎463-2645

今年も、朝霞中央公園陸上競技場を有料花火観覧場所として開放します。観覧席は、席指定のない人工芝自由席と、利用する区画が指定されたマス席があります。

●マス席

開放場所／バックスタンド天然芝部分の一部（下記の図を参照）

開放日時／8月3日(土)（花火が荒天順延の場合は8月4日(日)） 午後5時～9時30分

区画／100区画 1区画1.8m×4m ※定員8人まで（未就学児は定員に含まれません）

清掃協力費／1区画12,000円（8人分の籐製ストラップをお渡しします）※引き換えは1人1区画まで

事前引き換え／7月12日(金)～8月1日(土)（土・日曜日、祝日を除く） 午前9時～午後5時

引き換え場所／朝霞市民まつり実行委員会事務局（地域づくり支援課内）市役所別館4階48番窓口

●人工芝自由席

開放場所／人工芝およびトラック部分 ※マス席を除く（下記の図を参照）

開放日時／8月3日(土)（花火が荒天順延の場合は8月4日(日)） 午後5時～9時30分

清掃協力費／一般：500円、小・中学生：200円（人数分の花火缶バッジをお渡しします）

未就学児：無料（花火缶バッジ不要）

※小学生以下は必ず保護者同伴で入場してください。

事前引き換え／7月19日(金)～8月1日(土)

引き換え場所	引き換え時間	休日	引き換え個数
朝霞市民まつり実行委員会事務局 (地域づくり支援課内)	午前9時～午後5時	土・日曜日、祝日	合計3,500個 ※花火缶バッジが 無くなり次第終了
総合体育館	午前9時～午後9時	なし	
産業文化センター		7月25日(土)	

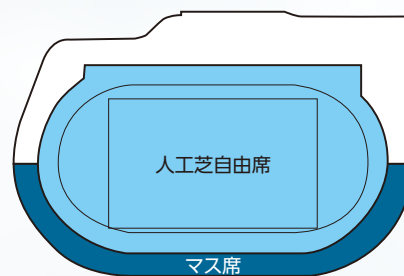
●当日引き換え／マス席、人工芝自由席は事前引き換えで残った場合、8月3日(土)午後3時から、本部テント（中央公民館・コミュニティセンター駐車場）で引き換えを行います。なお、無くなり次第終了します。（詳しくは彩夏祭ホームページをご確認ください）

※荒天順延の場合、翌日の同時刻に実施します。

●注意事項／

- ・入場は当日の先着順となります。
- ・マス席を除き飲酒、食事は禁止です（飲料水は可）。また、会場は全面禁煙です。
- ・施設保護のため、ハイヒール、底に金具のついた履物などをご遠慮ください。
- ・いす、テーブル、火器類等の持ち込みは禁止です。
- ・盲導犬、介助犬、聴導犬は同伴できます。
- ・中止の場合、領収証と引き換えに清掃協力費を朝霞市民まつり実行委員会事務局（地域づくり支援課内）で8月6日(火)～9月6日(金)に返金します（順延した場合および領収証の紛失、また、個人の都合による返金はありません）。

有料花火観覧場所



★会場周辺花火観覧のお願い★

- ・道路上や通路にレジャーシート等を敷くことは、通行の妨げになり、大変危険ですので絶対におやめください。
- ・朝霞中央公園および青葉台公園内の場所取りは、公園の利用者や会場周辺にお住まいの方の迷惑となります。花火当日まで場所取りはご遠慮ください。
- ・公園内などにレジャーシート等を敷く場合、地面にくい等を打つことは禁止です。
- ・風向き等によっては、花火の破片が飛んでくることがありますのでご注意ください。

関八州よさこいフェスタ フォトコンテスト

第36回朝霞市民まつり「彩夏祭」での「関八州よさこいフェスタ」の写真を募集します。

鳴子踊りが生み出す感動と熱気、躍動感を写真で表現してください。

題材／関八州よさこいフェスタ（よさこい鳴子踊り） **色**／カラー、モノクロ、セピアいずれも可

サイズ／4つ切、A4またはA4ワイド（変形サイズ、組写真不可）

応募方法／写真の裏または別紙に、題名、作品のコンセプト（構想・意図）、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）と希望される場合はペンネーム、年齢、職業（学校名）、電話番号を記入し、〒351-8501 朝霞市本町1-1-1 朝霞市民まつり実行委員会事務局（地域づくり支援課内）まで郵送または持参してください。

応募期限／8月30日（金）【必着】

応募数／1人1点 **表彰**／一席、二席、三席（各1点）、入選（2点）

審査結果／応募者全員へ通知 **作品の発表**／展示会を開催予定

応募作品について／応募作品は返却しません。オリジナル、未発表の作品に限ります。画像合成をしたものは不可。※撮影時に演舞エリアに入らないこと。

第35回朝霞市民まつり「彩夏祭」関八州よさこいフェスタフォトコンテスト入賞作品



【一席】「酷暑に負けない踊子達の熱気」
おか 吉明さん



【二席】「夏の龍」
やまだ 山田 ともや 智也さん



【三席】「笑顔」
かね 金子 かなる 薫さん

第36回朝霞市民まつり 「彩夏祭」ポスター決定

新座総合技術高等学校デザイン専攻科の生徒の皆さんにポスターの作成を依頼し、厳正な審査の結果、下記の作品が彩夏祭のポスターに選ばれました。今回決定したポスターは、市掲示板、市公共施設、東武東上線沿線の各駅、JR北朝霞駅、その他ご協賛いただける店舗などに掲示します。

なお、ご協力いただいた生徒の皆さんのポスター原画を、彩夏祭開催期間中に中央公民館・コミュニティセンター内に展示しますので、ぜひご覧ください。



「背中では彩る朝霞の夏」
ねがし 根岸 舞さん
2年

GAN GUN ガガン!! ウォーターガン!! ～夏の陣～

申・閏／朝霞市子ども会連合会

わたなべ 渡辺 ☎090-8348-0828

チームにわかれウォーターガンで対決しよう！

日時／8月4日（日）午後1時30分～4時

※雨天中止

会場／朝霞中央公園陸上競技場

対象／市内小学生（個人または5人までのチームでの申し込み可。グループで申し込みする際は参加者全員の名前を載せてください）

定員／60人（先着順）

参加費／100円

申込方法／7月16日（火）までに、往復はがきに住所、氏名、電話番号、年齢を記入のうえ、〒351-0023 朝霞市溝沼6-1-1 朝霞市子ども会連合会 渡辺 俊夫宛てに申し込み

主催／朝霞市子ども会連合会、青少年相談員朝霞市協議会

交通規制にご協力を

下記のとおり、交通規制を行います。皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。自転車でお越しの方は臨時駐輪場をご利用ください（会場内は自転車等での通行はできません）。

朝霞会場：朝霞中央公園・青葉台公園周辺

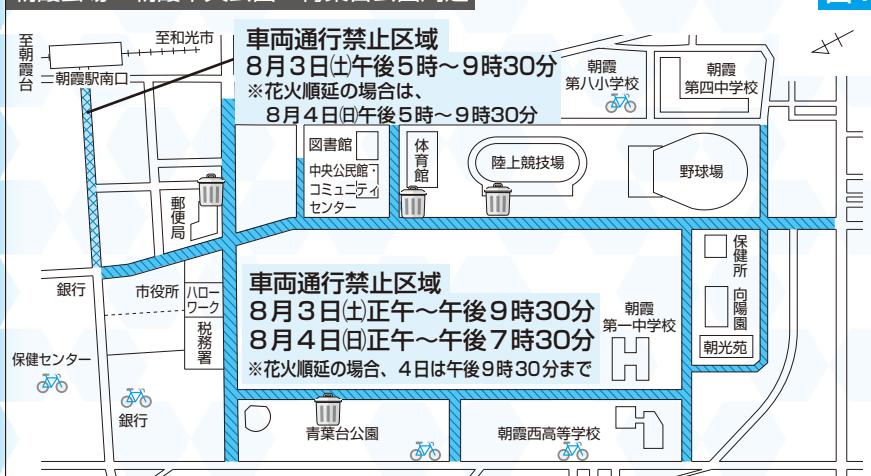


図1

朝霞駅南口演舞場

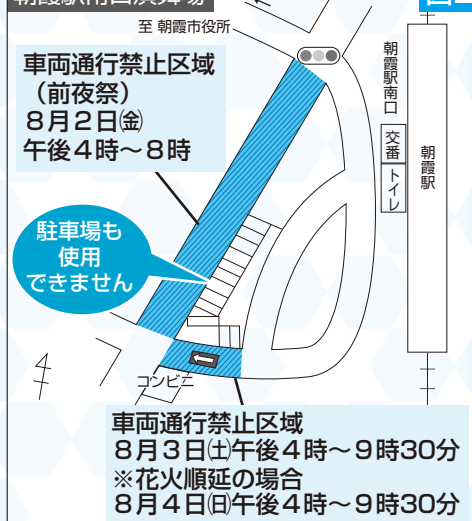


図2

北朝霞会場：北朝霞公園・朝霞駅南口演舞場



図3

朝霞駅東口演舞場



図4

ゴミステーション 臨時駐輪場 車両通行禁止区域 う回願区域

8月3日(土)朝霞駅付近の通行案内(花火順延の場合は4日(日))

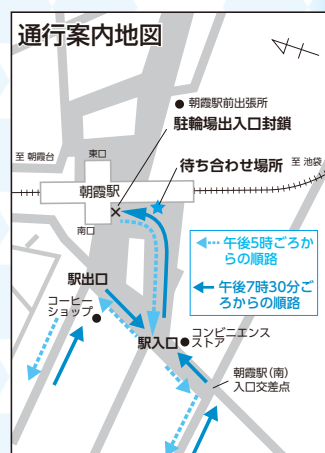
打ち上げ花火当日、朝霞駅周辺は、大変混雑します。事故防止のため誘導員の指示に従うほか、次の点に注意してください。ご協力をお願いします。

- 午後5時ごろから駅南口ロータリーは、一方通行（時計回り）になります
駅から線路沿いにコンビニエンスストア側へ向かって、一方通行になります。
- 午後7時30分ごろから駅南口ロータリーは、一方通行（反時計回り）になります
コンビニエンスストア側から線路沿いに駅へ向かって一方通行になり、駅前スクランブル交差点から駅への入場はできません。駅をご利用の際は、整列入場にご協力ください。
- 花火終了後、駅周辺は大変混雑します
切符購入やICカードへのチャージは、必ず事前をお願いします。
- 一方通行の時間帯は、×印の地下駐輪場出入口を封鎖します
- 待ち合わせ場所は、★印「待ち合わせ」看板の場所をお願いします
混雑緩和のため、駅の改札口付近での待ち合わせはおやめください。

●バスの運行経路が変更になります

市内循環バスについての詳細は次ページをご覧ください。また、西武バス・国際興業バスについては、バス停留所の掲示または各バス会社のホームページをご確認ください。

通勤・通学等で駅や地下駐輪場等をご利用いただいている皆さんには、大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。



ご協力をよくお願いします!





ご注意ください！

～彩夏祭の期間は、循環バスがう回および区間運休します～

市内循環バスに関する問／まちづくり推進課 ☎463-1514

彩夏祭当日（8月3日(土)・4日(日)）は、会場周辺の道路が車両通行止めとなりますので、循環バスは下記のようにう回運行および区間運休となります。

なお、「朝霞市役所」バス停は、右記のように市役所の裏（公用車用駐車場）側へ移動しますので、お間違いないようにお願いします。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

バス停移動図

（8月3日(土)・4日(日)）



ルート変更図 1

彩夏祭開催日(8月3日(土)・4日(日))



彩夏祭開催日（8月3日(土)・4日(日)）

（膝折・溝沼線）

下記の日時は「朝霞税務署前」「朝霞郵便局前」バス停は停車しません。（ルート変更図1）

- 8月3日(土)の始発便～午後5時
市民会館発北朝霞駅前行き 1便～7便
北朝霞駅前発市民会館行き 1便～6便
※午後5時以降はルート変更図2のとおりとなります。

- 8月4日(日)の全便

（根岸台線）

下記の日時は「図書館」のバス停は停車しません。（ルート変更図1）

- 8月3日(土)の始発便～午後5時
朝霞市役所発わくわくどーむ行き 1便～7便
わくわくどーむ発朝霞市役所行き 1便～7便
※午後5時以降はルート変更図2のとおりとなります。

- 8月4日(日)の全便

花火打ち上げ時

8月3日(土) 午後5時～最終便
※花火が荒天順延の場合は8月3日(土)・4日(日)の両日

（膝折・溝沼線）

下記の時間は「朝霞駅南口」が発着点となり「朝霞駅南口」～「市民会館」間は運休となります。（ルート変更図2）

- 午後5時～最終便
市民会館発北朝霞駅前行き 8便～11便
北朝霞駅前発市民会館行き 7便～10便

（根岸台線）

下記の時間は「朝霞駅東口」が発着点となり「朝霞駅東口」～「朝霞市役所」間は運休となります。（ルート変更図2）

- 午後5時～最終便
朝霞市役所発わくわくどーむ行き 8便、9便
わくわくどーむ発朝霞市役所行き 8便～10便

路線バスについて

問／東武バスウエスト株新座営業事務所

☎048-477-3934

西武バス株新座営業所 ☎048-481-2525

国際興業株西浦和営業所

☎048-865-2250

ルート変更図 2

8月3日(土)と花火順延の場合の4日(日)
午後5時～最終便

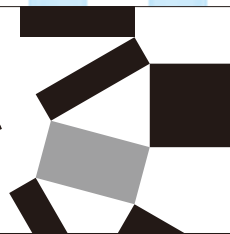


朝霞にオリンピック・ パラリンピックがやってくる！ 東京2020大会 開催1年前イベント 7月13日(土)14日(日)

問／オリンピック・パラリンピック室 ☎462-0801

本事業は埼玉県ふるさと創造資金の補助を受けています。なお、イベント内容は変更になる場合があります。

公認プログラム



1 Year to Go!

参加費無料

上履き持参



詳しくは、市ホームページ【特設サイト】へ

《総合体育館 サブアリーナ》

午前9時30分～午後5時

～オープニングセレモニー～

ミライトワ・ソメイティが登場！

13日(土) 午前9時30分～

- ・朝霞西高等学校音楽部による
オリンピック・パラリンピック
朝霞市オリジナル曲初披露
- ・東京2020マスコットと握手会
- ・東京2020大会出場(陸上競技)を
目指す朝霞第一中学校出身
土井杏南選手(JAL)も登壇！



～体験イベント～

- ・ビームライフル
(対象：小学3年生以上)
- ・フレイ射撃シミュレーター
- ・ポッチャ
- ・火縄銃鉄砲隊のかっちゅう着用
(13日(土) 午後1時～4時)
(対象：小学生)



～その他イベント～

- ・東京2020大会PRコーナー
- ・ラグビーワールドカップ2019™
ポップアップミュージアムin埼玉
- ・東京2020大会公式グッズ販売
- ・復興支援ブース出展(茨城県、岩手県)

《陸上競技場前 石畳》

13日(土) 午後5時～5時45分

- ・鳴子踊り(2チーム)



打ち水イベント
参加は直接集合！

- ・打ち水イベント

- ・川越藩火縄銃鉄砲隊保存会による火縄銃発砲演武



※発砲演武では空砲を打つため大きな音がします。

【同時開催】

《総合体育館 メインアリーナ》

2019年度第45回全日本ライフル射撃競技選手権大会
(ビームライフル・ビームピストル)

7月13日(土)～15日(月・祝)

開会式：13日(土) 午前8時30分～

競技開始：13日(土) 午前9時55分～

主催／公益社団法人日本ライフル射撃協会

共催／朝霞市 主管／埼玉県ライフル射撃協会



《総合体育館 玄関前広場》

13日(土)・14日(日) 午前10時～午後3時ごろ

- ・模擬店(軽食など)
- ・農産物販売

東京2020オリンピック聖火リレー の朝霞市通過が決定しました！

聖火リレーは、2020年3月26日(木)に福島県からスタートします。埼玉県内の通過は、2020年7月7日(火)～9日(木)で、朝霞市の通過は、2020年7月7日(火)の予定です。

※通過ルートは、12月ごろに発表予定です。

～聖火ランナーの一般応募～

聖火リレーの応募方法は、東京2020大会組織委員会ホームページをご確認ください。



朝霞市民宿泊優待制度を利用して旅をしよう♪

海水浴の季節到来

いざっ! 西伊豆町へ!!

問/地域づくり支援課
☎463-2645

市では、長野県佐久市・山形県東根市（東根温泉）・静岡県西伊豆町の対象施設で、市内在住または在勤の方を対象に、宿泊料金が10%割引になる優待制度を実施しています。今回は、この季節にぴったりの西伊豆町を詳しく紹介します!

西伊豆町1泊2日 彩夏ちゃんおすすめプラン

西伊豆町は“夕陽のまち”です

(時間は目安です)

1日目

AM6:00 → AM10:00 → PM3:00 → PM6:30

朝霞を出発!

西伊豆町は海水浴場がたくさんあるな~

車で4~5時間

西伊豆町到着! 海水浴を楽しんじゃおう!

大田子海水浴場
浮島海水浴場
大浜海水浴場

まだまだいっぱいあります☆

黄金崎クリスタルパークで世界に一つだけの作品を作ろう!

かも風鈴は涼しげな音色♪

黄金崎の馬ロックで夕陽の鑑賞

夕陽ポイント

岩が馬に見えるから馬ロックなんだ!

クリスタルパークの「クリパくん」です。遊びに来てね!

宿泊は、朝霞市民宿泊優待制度をぜひご利用ください。

★西伊豆町の対象施設★

シーサイド堂ヶ島	☎0558-52-0117	堂ヶ島温泉ホテル	☎0558-52-0275	旅館 五輪館	☎0558-53-0223
堂ヶ島アークユ三四郎	☎0558-52-0346	堂ヶ島ホテル天遊	☎0558-52-1234	旅館 東洋	☎0558-55-0108
海辺のかくれ湯 清流	☎0558-52-1118	堂ヶ島ニュー銀水	☎0558-52-2211	西伊豆クリスタルビューホテル	☎0558-55-1111

2日目

AM9:00 → AM10:00 → PM1:00 → PM3:00

堂ヶ島 天窓洞を散歩♪

これは上からの写真! この下を遊覧船が通るんだね~

洞窟めぐり遊覧船を満喫

ここを遊覧船が通ります!

加山雄三ミュージアムが面白い!

加山雄三になりきろう!

最後は沢田公園露天風呂で癒やされますよ!

西伊豆町は、日帰り温泉も沢山あるよ!

西伊豆町のB級グルメ

海賊焼

イカ墨が練りこんである真っ黒な麺が特徴!!

なんと、歯が黒くならない!

食べたい!

西伊豆しおかつうどん

しおかつおの焼き身と鰹節と刻みねぎ等がたっぷり!

サッパリおいしい!!

宿泊優待制度の利用方法

●利用方法●

- 必ず事前に宿泊施設に電話等で予約をしてください。
- 予約の際に「朝霞市民宿泊優待」で利用することをお伝えください。
- 宿泊当日に、フロントで在住・在勤を証明する「免許証」等をご提示ください。

●注意事項●

- 他の割引との併用はできません。
- 現金払いのみ対象になります。
- 旅行者や旅行予約サイトを通じての予約は対象になりません。
- 割引の詳細は、予約の際に宿泊施設に必ずご確認ください。

※市内在住・在勤の方が1人いれば、グループ全員が割引の対象になります!!

他にも、魅力たっぷりの西伊豆町に、皆さんも遊びに行ってみてください! 以上、彩夏ちゃんでした★

佐久市と東根市の宿泊優待対象施設は、ホームページでチェック!!

朝霞市 市民優待

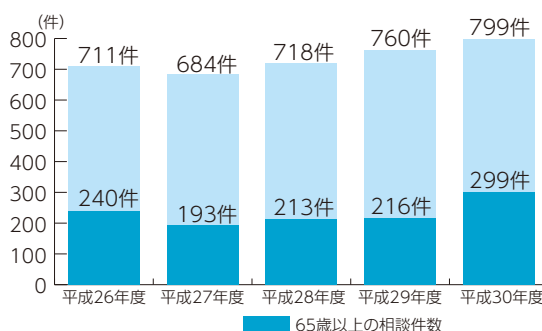
平成30年度 消費生活相談受付状況

平成30年度
消費生活相談受付件数 **799件**

平成30年度に市の消費生活センターに寄せられた相談のうち、いちばん件数の多い「架空・不当請求」の相談は全体の4分の1以上となる207件で、架空の訴訟を通知する詐欺はがきに関する相談が多く見られます（次ページ参照）。

また、65歳以上の高齢者の相談が増加しており、平成29年度の216件（28.4%）から299件（37.4%）に増えています。

平成30年度消費生活相談受付件数



ご利用ください消費生活相談

相談日／毎週月～金曜日（祝休日、年末年始を除く） 午前10時～正午、午後1時～4時

場所／消費生活センター（市役所別館4階 48番窓口）

電話／048-463-1111（内線2256）

契約トラブル、商品の品質や安全性、悪質商法、多重債務などの相談を受け付けています。

水の事故に気をつけましょう！

夏は海や川、プールに行く機会が増えます。水の事故を防ぎ楽しく過ごすために、次のことに気をつけましょう！

●海や川での注意点

- 天候の変化に注意し、事前に海や川の危険な場所を確認しましょう。「危険を示す掲示板」が設置されているかをよく確認し、危険な場所には近づかないようにしましょう。
- 海は岸に近いところでも、沖へ流れる海水の強い流れ（離岸流）や、急に深くなるところがあります。また、同じ場所でも天候や潮の満ち引きによって変化することがあるので注意しましょう。
- 子どもが溺れる場合、声をだしたり、もがいたりせず、静かに溺れていくと言われています。子どもだけで遊ばせず、必ず大人が付き添って目を離さないようにしましょう。



- 川原や中洲、川幅の狭い場所は、急な増水により水没する可能性があり、増水すると逃げ道が無くなることや、取り残されてしまう危険があります。こうした場所では特に注意しましょう。
- 「上流の空に黒い雲が見えた」「雷が聞こえた」「雨が降り始めた」「落ち葉や流木、ごみが流れてきた」などの変化が見られたときは、川の水が急に増えるサインです。すぐに避難しましょう。

●プールでの注意点

- 必ず大人が付き添い、子どもから目を離さないようにしましょう。
- プールサイドは滑りやすくなっているため、走ったり、ふざけたりするのはやめましょう。また、危険な飛び込みもやめましょう。
- 監視員や施設の職員等の指示に従いましょう。



参考：消費者庁 News Release／政府公報オンライン



そのはがき…詐欺かもしれません!!

一身に覚えがなければ無視しましょうー



事例1 「裁判所から訴訟通知のはがきが…」

「消費料金未納に関する訴訟最終告知のお知らせ」と書かれたはがきが届いた。「地方裁判所管理局」というところからで、裁判取り下げの最終期日が明日になっている。

事例2 「メールで未納料金のお知らせが届いた」

スマートフォンにショートメッセージで、有名な企業から「有料動画の未納料金が発生している」と連絡があった。身に覚えはないが、何かの間違いで登録されているのかもしれないので連絡したほうがよい。

対処法

身に覚えのない請求があったときは、書かれている連絡先に絶対に連絡してはいけません!! 確認のためであっても、相手に個人情報聞き出され、悪用される危険があります。

事例のように、公的機関のような名称や実在する企業の名をかたるケースも多く見られますが、身に覚えがない請求は無視しましょう。心配な場合は、消費生活センターに相談しましょう。「法的手続き」や「差し押さえ」などの言葉に慌ててしまうと相手の思うつぼです。落ち着いて対処しましょう。

トラブルを防ぐために…

実在する宅配業者の名をかたり不在通知などの名目でメールを送り付け、偽サイトに誘導しようとする手口もあります。不審なメールに書かれているアドレスに不用意にアクセスしないことも重要です。

消費者トラブルクロスワードパズル

A～Cの文字を
順番に
並べてください。



市では、悪質な電話勧誘や振り込め詐欺などの被害防止のために高齢者の方に無料で

A	B	C
---	---	---

録音装置を貸与します。

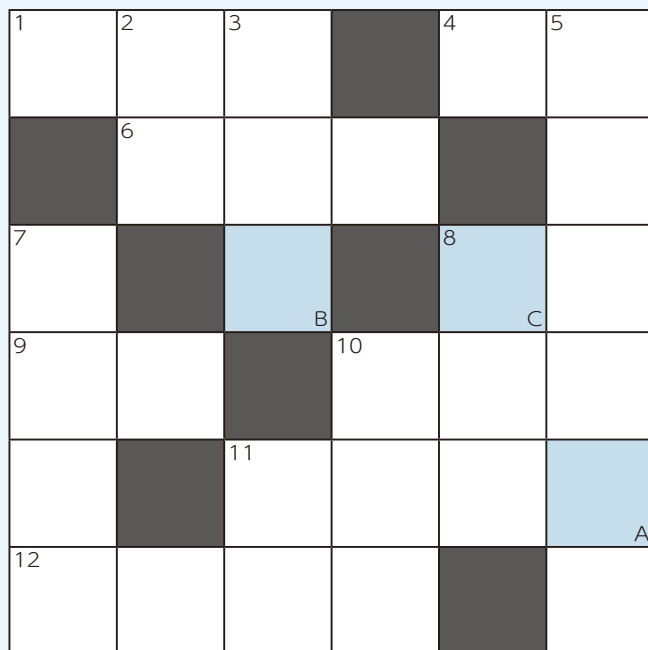
詳細は27ページをご覧ください。

【タテのかぎ】

- 購入するつもりのない商品をしつこく勧められたら、「○○ません。」ときっぱり断りましょう。
- 「1」「3」「5」「7」「9」のこと。偶数⇔○○○。
- Webサイトや電子メールに記載されたURLをクリックしたら、突然「登録完了の表示」と「料金請求画面」が…。○○○○○詐欺に注意!
- 九州にある県。別府温泉、由布院温泉が有名です。
- あなたと○○○。
- はがきによる○○○請求が多発しています。身に覚えがなければ無視しましょう。
- 悪質業者は、言葉巧みに不安を○○り、契約を急がせることがあるので、要注意!

【ヨコのかぎ】

- 安い金額で健康食品を購入できたと思ったら、実は○○○購入だったというトラブルも…。
- 夏の○○遊びは、急な増水に注意!
- 投資には、○○○がつきもの。
- クレジットカードには、ショッピング○○とキャッシング○○があります。
- クーリング・○○とは、訪問販売など一定の取り引きについて、一定の期間内であれば無条件で契約を解除できる制度。
- 市役所や消防署などの職員を偽って商品を売りつける○○○商法。
- 手を変え、品を変え、○○○○商法は、巧妙な手口で契約をさせようとしています。
- しつこい勧誘には、丁寧に○○○○せず、警察や消費生活センターへ相談しましょう。



ルビ：27 11 10 6 8 9 4 キレ：1 CE
4：11 44：01 66：8 666：7 666666：5 4444：3 111：2 66 77



国民健康保険にご加入の皆さんへ

申・問／保険年金課 ☎463-0283

こんなときには国民健康保険の届け出を

国民健康保険に加入するとき

- ・転入したとき（他市町村の国民健康保険に加入していた場合）
- ・職場の健康保険などをやめたとき
- ・生活保護を受けなくなったとき
- ・被扶養者の方が扶養を外れたとき

国民健康保険をやめるとき

- ・他市町村へ転出したとき
- ・職場の健康保険などへ加入したとき
- ・死亡したとき
- ・生活保護を受け始めたとき
- ・後期高齢者医療制度の対象となったとき（75歳になって対象となる場合は届け出不要）

※手続きは、14日以内に届け出てください。

国民健康保険高齢受給者証を郵送します

7月下旬に世帯主の方に郵送します。発効期日から使用することができますので、医療機関などにかかるときは、国民健康保険被保険者証（保険証）と一緒に提示してください。

有効期限の切れた高齢受給者証をお持ちの方は、保険年金課までお返しいただくか、ご自分で廃棄してください。

※高齢受給者証は、70歳の誕生月の翌月（誕生日が1日の方は誕生月）から使用できます。新たに該当する方には随時郵送します。

平成31年度における、保険税の一世帯あたりの最高限度額が変わります

改正前…合計89万円

内訳：医療保険分…54万円
後期高齢者支援金等分…19万円
介護保険分…16万円

改正後…合計93万円

内訳：医療保険分…58万円
後期高齢者支援金等分…19万円
介護保険分…16万円

高額療養費の自己負担限度額

同じ診療月に支払った医療費が限度額を超えた場合は、超えた分について通知をしますので、申請することで払い戻されます。また、「限度額（減額）適用認定証」の交付を受け医療機関に提示することで、医療機関での精算時に負担を軽減することができます。

非自発的失業者に対する保険税の軽減措置があります

平成21年3月31日以降に離職した方で、雇用保険の特定受給資格者または、特定理由離職者として求職者給付を受ける方は、申請により軽減が受けられる場合があります。

該当の方は、前年の給与所得を100分の30として保険税が算出されます（離職から最長で2年度間有効）。

※雇用保険受給資格者証の離職理由が11・12・21・22・23・31・32・33・34に該当する方が対象です。

申込時に必要なもの／雇用保険受給資格者証・本人確認の出来るもの



保険税の軽減措置が拡大されます

政令等の一部改正により、平成31年4月1日から別表①のとおり5割・2割軽減判定所得が変更されました。軽減措置を受けるための申請は不要ですが、世帯主および同一世帯内の被保険者が住民税等の申告をしていることが条件となります。

別表① 軽減判定所得の基準額

	改正前基準額（平成30年度）	改正後基準額（平成31年度）
5割軽減	33万円+27万5千円×被保険者数	33万円+28万円×被保険者数
2割軽減	33万円+50万円×被保険者数	33万円+51万円×被保険者数

後期高齢者医療保険にご加入の皆さんへ

申・問／保険年金課 ☎463-1928

基準収入額適用申請

病院等の窓口で支払う自己負担の割合が3割と判定された方でも、前年の収入の合計額が、基準収入額未満の方は1割負担に変更できる場合があります。該当された方には、基準収入額適用申請書を郵送しますので申請してください。

限度額適用認定証等

限度額適用認定証等は、入院や高額な外来診療の際に提示すると、支払い額が自己負担限度額までとなります。

すでに限度額適用認定証等をお持ちの方で、次の所得区分に該当した場合は、新しい認定証を7月下旬までに発送します。

なお、新しく認定証の交付を希望される方は、申請が必要です。

【限度額認定証等を発行できる所得区分】

- ① 1割の被保険者証をお使いの方のうち、所得区分が低所得Ⅰ・Ⅱ（同じ世帯の全員が住民税非課税）の方
- ② 3割の被保険者証をお使いの方のうち、所得区分が現役並み所得Ⅰ・Ⅱの方

新しい後期高齢者医療被保険者証を郵送します

被保険者証の有効期限が到来するため、新しい被保険者証を7月中旬に簡易書留で送付します。記載内容に間違いがないか確認のうえ、8月1日以降にご使用ください。有効期限の切れた被保険者証をお持ちの方は、保険年金課までお返しいただくか、お手数ですがご自分で廃棄してください。

保険料の軽減措置が拡大されます

平成31年4月から別表①のとおり5割・2割軽減判定所得が変更されました。軽減措置を受けるための申請は不要ですが、世帯主および同一世帯内の被保険者が住民税等の申告をしていることが条件となります。

※詳しくは、被保険者証に同封の「後期高齢者医療制度のてびき」・「75歳以上で年金が80万円以下の皆様へ」や納入通知書等に同封の「保険料のしおり」をご覧ください。

保険料の均等割額の軽減割合が変わります

本来7割軽減の対象の方は、これまで軽減特例措置として均等割額の9割または8.5割が軽減されてきましたが、段階的に軽減特例措置が別表②のとおり縮小・廃止されることとなりました。また、被用者保険の被扶養者であった方は、均等割額は引き続き5割が軽減されますが、今年度以降は加入後2年を経過する月までが5割軽減となります。なお、所得割額は引き続きかかりません。

別表② 均等割額の軽減割合

同一世帯内の被保険者および世帯主の総所得金額等の合計額	均等割額の軽減割合				
	本来の軽減割合	平成30年度 (2018年度)	平成31年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)
33万円以下		8.5割	8.5割	7.75割	7割
うち、同一世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下（他の各種所得なし）	7割	9割	8割	7割	

障害者支援制度をご利用ください

令和元年度に実施する障害福祉サービス等をご案内します。受けることができる制度は、障害者手帳の有無や種類、等級によって異なります。制度の利用方法や障害者手帳の取得方法など、詳細はお問い合わせください。

☎ 463-1598～9 ☎ 463-1025

障害者虐待防止センター

障害のある方への虐待について相談、通報または届け出を受けたときは、関係機関との連携により円滑な解決に努めます。

障害者虐待とは、障害のある方を現に養護している者、障害福祉施設または障害福祉サービス事業等に従事する者、雇用者(障害のある方を雇用する事業主等)が障害のある方に対して行う次のいずれかに該当する行為です。

- ①身体的虐待 ②性的虐待 ③心理的虐待
- ④放棄・放任 ⑤経済的虐待

このような虐待が行われているのを見たり聞いたりした方は当センター(障害福祉課内)にご連絡ください。障害のある方の安全を確認し、虐待の事実確認や障害のある方の保護、養護者への支援など必要な対応をします。

また、虐待を未然に防ぐために養護者の負担軽減のための助言・支援なども行いますので、介助の負担が重いと感じている方はご相談ください。



自立支援医療(精神通院)・精神障害者通院医療費助成事業

自立支援医療(精神通院)

精神疾患の治療を受けるときに、申請により通院医療費の自己負担分を1割に軽減する制度です。院外処方箋薬局、精神科デイケア、訪問看護ステーションも対象になります。継続する場合には、更新の手続きが必要です。

精神障害者通院医療費助成事業(住民税非課税の方対象)

自立支援医療(精神通院)を利用した際の、一部自己負担金(医療費等の1割)を助成する制度です。

支給日／毎月15日(土・日曜日、祝日の場合は翌開庁日)までの申請分を、翌月の15日(土・日曜日、祝日の場合は直前の開庁日)に支給

申請先／障害福祉課、内間木支所、各出張所

※郵送でも申請ができます。



心身障害者扶養共済制度

加入者(保護者)が死亡または重度の障害状態になった場合、障害のある方に月額2万円の年金が支給されます(1口あたり)。

また、障害のある方が死亡した場合は弔慰金が支給されます(加入期間に応じて、5万円、12万5千円、25万円など)。

この制度は共済制度ですので、加入者は掛金を納めます(1口月額9,300円～23,300円)。また、所得により掛金が減額または免除になります。障害のある方1人につき、加入者1人、2口まで加入できます。

加入できる方／

- ①障害のある方の保護者であること(現に障害のある方を扶養していること)
- ②埼玉県内(さいたま市を除く)に住所を有していること
- ③加入する年度の4月1日時点の年齢が65歳未満であること
- ④加入時に疾病および障害を有しないこと(生命保険に加入できる状態であること)

紙おむつ支給サービス

対象／常時紙おむつを利用している市内に住所を有する方で、身体障害者手帳1、2級または療育手帳㊤、㊦を所持している方(入院中、施設に入所中、3歳未満、長寿はつらつ課の制度で紙おむつの支給を受けている方を除きます)

内容／市の指定品目より選択

障害者等日中一時支援事業

一時的に見守り等が必要な障害のある方に日中活動の場を提供し、日常的に介護している家族の支援を目的としています。「すわ緑風園」などで実施しています。

対象／市内に住所を有する次のいずれかに該当する方

- ・障害者手帳(身体・療育・精神)を所持している方
- ・医師により発達に障害があると診断された方

利用者負担／原則かかった費用の1割負担(住民税非課税世帯は無料)

利用上限／月10日以内

障害者移動支援事業

屋外での移動が困難な障害のある方に、必要不可欠な外出のための支援を行うことにより、地域での自立生活および社会参加を促すことを目的としています。

対象／市内に住所を有する次のいずれかに該当する方

- ・障害者手帳(身体・療育・精神)を所持している方
- ※身体障害については諸要件があります。

・医師により発達に障害があると診断された方

※視覚障害があり移動が著しく困難な方は同行援護の利用が優先となります。

利用者負担／原則かかった費用の1割負担(住民税非課税世帯は無料)

利用上限／月128時間以内



特別障害者手当等

①特別児童扶養手当

身体等に一定の障害のある20歳未満のお子さんを育てている方に支給されます。

手当額／月額52,200円(1級)、34,770円(2級)

②特別障害者手当

20歳以上で、身体等に著しく重度の障害があるため、日常生活において常時特別な介護を必要とする方に支給されます。

手当額／月額27,200円

③障害児福祉手当

20歳未満で、身体等に著しく重度の障害があるため、常時特別な介護を必要とする方に支給されます。

手当額／月額14,790円

※①、②、③のいずれの手当も所得の制限や条件があります。受給要件・申請についてはお問い合わせください。

現況届の提出／

すでに手当を受けている方は毎年8月に現況届(所得状況届)の提出が必要です。届け出用紙を忘れずにご提出をお願いします。(7月下旬ごろ送付予定)



障害のある方に対する自動車改造費の補助

障害のある方に対し、自立した日常生活や社会生活を営むために自動車を取得し、自動車の操行装置等の改造を要する場合、その費用の一部を補助します。なお、上限額は10万円です。

※所得制限があります。



障害のある方に対する自動車運転免許の取得に要する費用の一部補助

補助額／180,000円と対象経費の実支出額を比較して少ない方の額に3分の2を乗じた額

ただし、過去において運転免許取得のため本市または他市区町村より補助金の交付を受けた方は対象外です。

身体障害者等診断書料補助金

対象／新規で身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方(いずれかの新規申請時の1回限り)

必要なもの／振り込みを希望する口座の通帳等、印鑑、診断書料を支払ったことがわかる領収書

支給日／申請月の翌月末頃に支給

支給額／診断書作成にかかった金額(限度5,000円)

重度心身障害者医療費支給制度

支給対象(重度心身障害者)／①身体障害者手帳1～3級、②療育手帳A・A・B、③精神障害者保健福祉手帳1級、④65歳未満で次のいずれかの手帳等の交付を受けている方が、65歳以降後期高齢者医療制度の障害認定を受けた場合

- ・身体障害者手帳4級のうち、音声または言語機能障害、下肢機能障害(一部)
- ・精神障害者保健福祉手帳2級
- ・障害基礎年金1・2級の証書

※①、②、③は、65歳以上で重度心身障害者となった方は除く

支給額／入院、通院等の各医療保険制度における医療費の一部負担金。ただし、各医療保険から高額療養費や附加給付金が支給される場合は、その金額を差し引いて支給

※入院時の食事代等は、平成28年4月診療分から、住民税非課税世帯等の方を対象に助成します。

※精神障害者保健福祉手帳1級の方は、精神病床の入院費は対象外です。

支給日／毎月15日(土・日曜日、祝日の場合は翌開庁日)までの申請分を、翌月の15日(土・日曜日、祝日の場合は直前の開庁日)に支給

申請先／障害福祉課、内間木支所、各出張所

※郵送でも申請ができます。

軽度・中等度難聴児補聴器購入費助成事業

両耳の聴力レベルが25デシベル以上で、身体障害者手帳の交付対象とならない18歳未満の児童について、補聴器購入費の一部を助成します。

補聴器の装用により、言語の習得等一定の効果が期待できると医師が判断した場合に適用になります。

※所得制限があります。

費用負担／補助基準額の3分の2は県と市で負担します

精神保健福祉相談

精神保健に関する本人・家族の相談を、電話・面接などにより精神保健福祉士が行っています。

実施日／第1・3火曜日 午後1時～5時15分

費用／無料

場所／障害福祉課

※相談内容や個人情報などの秘密は厳守します。(要予約)



更生訓練費用の支給

就労移行支援または自立訓練を利用している方に対し、社会復帰の促進を図ることを目的とします。

対象／利用者負担額の生じない方等

支給額／通所、施設入所、訓練従事日数によって支給額が異なります。詳しくはお問い合わせください。

支給申請／各月分において翌月10日までに申請してください。

高齢者福祉サービスをご利用ください

令和元年度に実施する高齢者福祉サービスをご案内します。希望される方は事前にお問い合わせください。
サービスによっては申請書のほか、調査が必要な場合もあります。

申・問／長寿はつらつ課 ☎463-1921

緊急通報システムの設置

65歳以上のひとり暮らし等の方で、慢性的に心臓疾患等の病気をお持ちの方の自宅に、緊急時に消防署に通報できる機器を設置します。

※固定電話回線が必要です。

利用料／無料



安心見守り通報システムの設置

65歳以上のひとり暮らし等の方で、慢性疾患が無いが日常生活において不安を感じる方の自宅に、緊急時に消防署に通報できる機器を設置します。

※固定電話回線が必要です。

利用料／月500円(生活保護受給者は免除)

安心見守り連絡カードの配付

ひとり暮らしの高齢者が、自宅において急病または事故等が発生した場合に、本人の身元情報等を救急隊員や関係機関に伝えるカードを配付します。

対象／

- ①75歳以上のひとり暮らしの方
- ②65歳以上のひとり暮らしの方で、次の手帳を所持している方
 - ・身体障害者手帳1・2級
 - ・療育手帳A・A
 - ・精神障害者保健福祉手帳1・2級



新聞販売店による見守り活動

朝霞市新聞販売同業組合と協力して、新聞販売店による高齢者の見守り活動を行っています。新聞が3日分たまるなどの異変を感じた場合に、市職員等による訪問調査を行います。

※緊急事態と判断した場合は、警察等に通報します。

対象／配達により新聞を購読している、65歳以上のみで構成されている高齢者世帯

はいかい高齢者等見守りシールの配付

はいかいは見られる高齢者等の早期発見・保護を目的とし、靴等に貼付できる個人を特定する番号を付したシールを配付します。

配付枚数／10足分

利用料／無料



乳酸飲料配付サービス

75歳以上のひとり暮らし等の方に、乳酸飲料を直接手渡し、声かけすることにより安否確認をします。

対象／介護保険のサービスや市の安心見守り事業を利用していない75歳以上のひとり暮らし等の方で朝霞市内に子が在住していない方

利用料／無料

利用回数／平日で週3日以内



配食サービス

65歳以上のひとり暮らし等の方で、食事づくりが困難な方の自宅に、栄養バランスのとれた昼食をお届けするとともに、利用者の安否確認を行います。
お弁当種類／普通食・きざみ食・おかゆ・糖尿病食等(配食業者により異なります)

利用料／1食当たり600～800円。

市からは1食当たり200円を補助します。



補聴器購入費の助成

聴力機能が低下し、家族等とコミュニケーションを取ることが難しくなっている方に、補聴器を購入した際の費用の一部を補助します。

※「集音器」は補助の対象となりません。

対象／次のすべての要件に当てはまる方

- ・市内に住む65歳以上の方
- ・住民税非課税世帯に属する方
- ・聴覚障害による身体障害者手帳を所持していない方
- ・医師が補聴器の必要性を認める方

補助金額／2万円(限度)1人1回限りです。

家具転倒防止器具等設置費の補助

地震による家具の転倒等を防止するために、家具転倒防止器具等を取り付ける際の費用の一部を補助します。詳しくは取り付け前にお問い合わせください。

対象／65歳以上のみで構成されている高齢者世帯

補助対象／家具の転倒防止等に有効な器具およびガラス飛散防止に有効なフィルムの取り付け費用

補助金額／1世帯1回に限り1万円(限度)



寝具類乾燥車の派遣

寝具類を干すことが困難な高齢者の方に、月2回寝具類乾燥車を派遣します。

対象／身体に障害などがあり、介護や手助けを受けられない状況の方で、住民税が非課税の65歳以上の在宅の方

利用料／無料

訪問理美容サービス

寝たきりまたはそれに準じた状態の方の自宅に、理美容師が訪問して散髪を行います。

対象／65歳以上の在宅の方で身体機能の低下や病気等により理容店や美容室に出向くことが困難な方

利用限度／年6回(支給決定の時期で異なります)

費用負担／理美容師の出張料金(2,000円)を市が負担します。カット等の料金は利用者負担です。

紙おむつの支給

対象／65歳以上の在宅の方で、住民税が非課税の寝たきりもしくは重度の認知症のため失禁状態にある方

※生活保護受給者で紙おむつの支給を受けられる方は対象外

利用料／無料

ねたきり老人等手当の支給

病気等により6か月以上の寝たきりや、重度の認知症の状態にある65歳以上の在宅の方に、手当を支給します。

※介護保険施設、養護老人ホーム、障害者更生施設などの施設に入所している方は対象外

支給額／月1万円(4か月ごとにまとめて支給)

生活支援員の派遣

日常生活で支援を必要とする65歳以上の方が自立した生活が送れるよう、ホームヘルパーを派遣します。

対象／次の①または②の要件に該当する方

①介護保険の要介護・要支援認定で非該当(自立)と認定された方で、家事(身体)援助が必要な方

②介護保険の要介護・要支援認定を受けている方で、介護保険の適用外のサービスが必要と認められる方

利用料／介護保険に準じた額(生活保護受給者は無料)

バス・鉄道共通カードの交付

高齢者の外出支援を目的として、バス・鉄道共通カードの交付等を行います。

対象／令和2年3月31日時点で70歳以上の方

交付方法／引換券等を交付窓口にご持参ください。

※対象者には後日、引換券または申請書を送付します。

給付金額／70歳になった方は3,000円分(発行手数料500円を含む)のカードを交付します。また、71歳以上の方は、申請により2,000円(カードへの入金料)を口座に振り込みます。



※市ではこのほか、高齢者などを対象とした彩夏ちゃん見守り支援員事業を実施しています。

地域包括支援センター

高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点として、圏域ごとに5か所設置されています。

●地域包括支援センター 内間木苑

所在地／朝霞市大字上内間木498-4 特別養護老人ホーム 内間木苑内 ☎458-2022

●地域包括支援センター つつじの郷

所在地／朝霞市西弁財1-10-21 グリランテ朝霞台103 ☎472-1574

●地域包括支援センター モーニングパーク

所在地／朝霞市溝沼3-2-26 ☎0120-247355

●地域包括支援センター ひいらぎの里

所在地／朝霞市岡3-17-59 ☎291-9111

●地域包括支援センター 朝光苑

所在地／朝霞市青葉台1-10-32 特別養護老人ホーム 朝光苑内 ☎450-0855

受付時間／平日午前8時30分～午後5時

主な業務／

・総合相談支援業務

高齢者やその家族、地域住民の方などから、さまざまな相談をお受けします。

・権利擁護業務

高齢者虐待防止への対応、悪質な訪問販売等からの被害防止のため、関係機関と連携して支援をします。

・介護予防ケアマネジメント業務

介護が必要になることを予防し、自立した生活ができるように、健康づくりや介護予防の支援を行います。

・包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

高齢者の心身の状態・変化に合わせて必要なサービスが受けられるよう、関係機関との調整を行います。

朝霞地区一部事務組合だより

令和元年度予算の概要

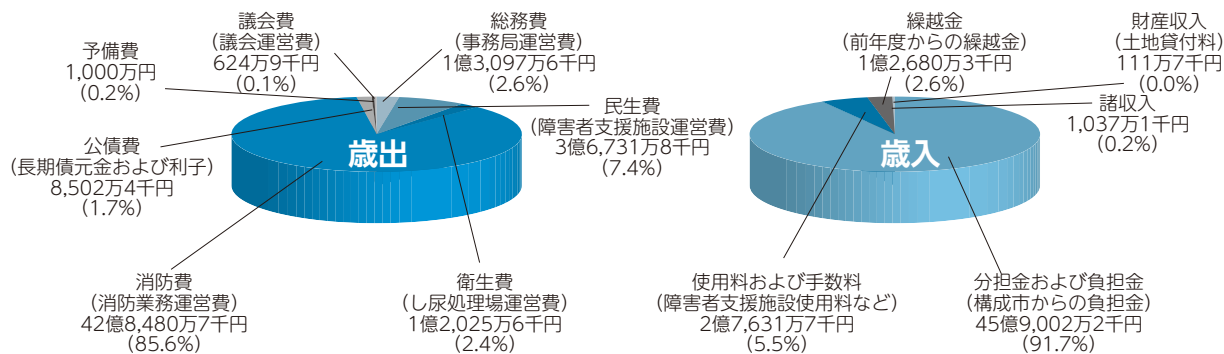
一般会計予算の総額は、50億463万円で、前年度当初予算額54億313万8千円に対して、4億267万5千円（7.9%）の減額となっています。

障害者支援施設では、利用者への生活支援と快適な生活環境の維持管理等に努めます。し尿処理場では、平成30年7月に完成した新たな施設の維持管理等効率的な運営に努め、安全で適切な処理業務を行います。

消防本部では、救急自動車・消防ポンプ自動車を更新整備するなど、災害発生時や多様化する消防救急業務に迅速に対応できる体制の整備を図ります。

市民1人当りに使われるお金 1万781円
（注）平成30年10月1日現在の構成市住民基本台帳人口46万4179人で算出しています。

問／事務局総務課



埼玉県南西部消防本部からのお知らせ



© 埼玉県南西部消防本部

消防職員募集

採用予定年月日 令和2年4月1日

試験区分	受験資格	試験案内配布	申込期間	試験日
上級	平成5年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業または令和2年3月末までに卒業見込みの方	7月2日(火)から消防本部および各消防署・分署で配布 ホームページからダウンロード可能(注2)	◇郵送 7月26日(金)～8月7日(火) ※当日消印有効 ◇持参 7月26日(金)～8月9日(金) 午前9時～午後5時 ※土・日曜日を除く	◇第1次試験 9月22日(日) ◇第2次試験 1次試験合格者に通知
中級	平成7年4月2日以降に生まれた方で、次のいずれかに該当する方 ①短期大学を卒業または令和2年3月末までに卒業見込みの方 ②学校教育法に定める、(注1)に該当する専修(専門)学校・各種学校を卒業または令和2年3月末までに卒業見込みの方			
初級	平成9年4月2日以降に生まれた方で、高等学校を卒業または令和2年3月末までに卒業見込みの方			

(注1) 専修(専門)学校…修業年限2年以上の専門課程(年間授業時間数680時間以上)

各種学校…高等学校卒業を入学条件とする修業年限2年以上の課程

(注2) 埼玉県南西部消防本部ホームページ: <https://www.kennanseibu119.jp/firedepartment/>

試験に関する問い合わせ

埼玉県南西部消防本部 消防総務課
☎460-0119

NET119緊急通報システム

『NET119』は、音声による119番通報が困難な方を対象とした緊急通報システムです。スマートフォン等の画面操作だけで救急車等を簡単に呼ぶことができます。

システムの詳しい内容および登録方法は、当消防本部ホームページをご覧ください。対象／市内に在住、在勤または在学されている方で、音声による119番通報が困難な方

利用開始方法／消防本部に申請が必要です。

問／消防本部指令統括課

☎460-010123

FAX 460-010125

火災・病院案内

管内での火災発生状況、休日・夜間などに診療を行っている医療機関(管内・近隣含む)の診療状況を音声ガイダンスにより案内しています。

病院を受診される方は、直接病院に電話連絡のうえ、受診してください。

◆案内専用ダイヤル

☎461-8181

問／消防本部指令統括課

☎460-010123

小規模な飲食店に消火器の設置が義務付けられます

平成28年12月22日に糸魚川市で発生した大規模火災を受け、飲食店等の消火器の設置に関する基準について、消防法施行令の一部が改正されました。

この改正で、10月1日(火)から、延べ面積にかかわらず、火を使用する設備または器具を設けた飲食店等に消火器具の設置が必要となります。

また、設置した消火器は、定期的に点検し、その結果を管轄の消防署に報告しなければなりません。

☎ 朝霞消防署消防課
46311190



花火は安全に楽しみましょう

花火は、火薬を使用しており、使い方を間違えると大変危険です。次の注意点を守りましょう。

◆遊び終わった花火は、水につけて火を消す。

◆花火を人や建物に向けてない。
◆燃えやすい物のある場所で使用しない。

◆一度にたくさんのお花火に火をつけない。

◆途中で火が消えても花火の筒の中を絶対にのぞかない。

☎ 消防本部予防課
46010121



住宅用火災警報器の維持・管理について

◆点検の時期

一か月に一度を目安に作動点検をしましょう。

◆点検の方法(作動確認)

本体のひもを引くまたは点検ボタンを押して、警報音が鳴るか確認します。

◆掃除(お手入れ)

ほこりなどが付着すると火災を感じにくくなるので、定期的に掃除をしてください。

◆本体の交換

本体の交換時期の目安は10年です。また、乾電池タイプの警報器は、早めに電池交換をしてください。

※電池が切れそうになると、音声やランプで知らせてくれるものもあります。

【詳しくは、取扱説明書を確認してください。】

☎ 朝霞消防署消防課
46311190



上級救命講習会を開催します

日時／①7月12日(金)

②7月13日(土)

午前9時～午後5時

会場／①朝霞消防署2階講堂

②新座消防署4階講堂

(両会場とも駐車場なし)

定員／先着30人(定員になり次第締め切り)

受講資格／市内に在住、在勤または在学されている方(中学生以上)

受講料／無料

内容／乳児から成人に必要な救命手当等(AED講習含む)

申込方法／7月1日(月)から電話で

※土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分

申・問／

①朝霞消防署消防活動課

☎ 46310119

②消防本部救急課

☎ 47810899

救急標語を募集します

対象／市内に在住、在勤または在学されている方

テーマ／救急車適正利用、救急講習等の応急手当普及啓発に関すること

応募方法／7月5日(金)(当日消印有効)までに、はがきに応募作品(15文字以内)、住所・氏名(ふりがな)、年齢および電話番号を明記のうえ、〒351-0023 朝霞市溝沼1-2-27 埼玉県南西部消防本部救急課宛てに送付してください。

その他／作品は1人1点とし、未発表のものに限りです。最優秀作品1点を選出して、記念品を贈呈し、当消防本部ホームページ等で発表します。

参考／平成30年度最優秀作品「勇氣 行動 その手で救命!!」

☎ 消防本部救急課
46010124



ホームページ有料広告募集

掲載できる方／原則、朝霞市、志木市、和光市および新座市内に事業所等を有する方

申込方法／当組合ホームページにある申込書に必要事項を記入のうえ、営業証明書および広告の版下原稿を添えてお申し込みください。

掲載の決定／申込受付後、内容を審査のうえ、掲載の可否を決定し、申込者に通知します。

その他／詳細は、当組合ホームページをご覧ください

申・問／事務局総務課
☎ 46112415

朝霞地区一部事務組合は、朝霞市・志木市・和光市および新座市の4市で構成され、し尿処理場、障害者支援施設すわ緑風園、埼玉県南西部消防本部の業務を共同で行っています。

■朝霞地区一部事務組合 事務局
朝霞市溝沼1-2-27 ☎461-2415
ホームページアドレス
<https://www.kennanseibu119.jp/>

■埼玉県南西部消防本部
朝霞市溝沼1-2-27 ☎460-0119
ホームページアドレス
<https://www.kennanseibu119.jp/firedepartment/>

情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況 および審議会等会議公開状況

問／市政情報課 ☎463-1759

1 情報公開制度

この制度は、市が保有している公文書を、市民の皆さんと共有するための仕組みです。平成30年度の受付件数等は、表1のとおりです。

請求者の区分については、表2のとおりです。

2 個人情報保護制度

この制度は、市が保有している皆さんの個人情報の適正な取り扱いについて、基本的なルールを定めるとともに、自分に関する個人情報（「自己情報」といいます。）の開示、訂正、削除などを請求する権利を保障するものです。

平成30年度の自己情報の開示請求件数等は、表3のとおりです。

なお、自己情報の訂正および利用中止請求は、ありませんでした。

市が個人情報を取り扱って事務を行う場合は、その収集目的や記録項目を届け出ることになっていきます。

平成30年度の個人情報取扱事務に関する登録等の届出および例外的取扱（※）件数は、表4および表5のとおりです。

（※1）個人情報保護制度では、本人の

同意があるとき、法令の定めがあるとき情報公開・個人情報保護審議会の意見を聴いたときなど条例に定めがある場合に限り、例外的な取り扱いが認められています。

3 審査請求の状況

非公開や部分公開（※2）などの決定に対して納得できない場合は、行政不服審査法の規定により、審査請求をすることができます。

平成30年度の審査請求の状況は、表6のとおりです。

（※2）公開してはならない情報や公文書が存在するとき、非公開の決定となります。また、公開できる情報と公開してはならない情報の両方が含まれている場合、部分公開の決定となります。

4 会議公開制度

この制度は、公正で透明な会議運営と市政への市民参加促進のため、審議会等の会議を公開するものです。

法令で設置を定められている会議や学識経験者を含み構成されている会議は原則公開され、審議検討内容を傍聴することができます。

平成30年度の審議会等の会議公開状況は、表7のとおりです。

今後も、これらの制度が市政に対する信頼の基礎となるよう、市民の皆さんに開かれた制度の

運用に努めてまいりますので、積極的にご利用ください。
なお、市政情報コーナー（市役所1階・11番）では、市政に関する資料を取りそろえて提供していますので、お気軽にご利用ください。

表1 公文書公開請求・申出の受付件数と決定の状況

実施機関	受付件数			決定の状況(文書数)			
				公開	部分公開	非公開(うち不存在)	取下げ
市長	53件 119文書	請求 申出	53件119文書	97	3	15(15)	4
議会	3件 13文書	請求 申出	3件 13文書	—	6	7(7)	—
教育委員会	5件 6文書	請求 申出	5件 6文書	6	—	—	—
固定資産評価 審査委員会	1件 1文書	請求 申出	1件 1文書	1	—	—	—
計	62件 139文書	請求 申出	62件139文書	104	9	22(22)	4

※申出とは、情報公開請求権を有しない方の公開の申出に実施機関が任意の公開を行った場合をいいます。
※取下げについては、情報提供で対応した結果、取下げとなりました。

表2 請求者の区分

区分		人数
請求者	市内に住所のある方	8
	市内に事務所や事業所がある個人・法人・団体	2
	市内の事務所や事業所に勤務している方	0
	市内の学校に在学している方	0
	理由を明示して請求する個人・法人・団体	5
計		15

表3 自己情報開示請求の受付件数と決定の状況

実施機関	受付件数	決定の状況（文書数）			
		開示	部分開示	不開示（うち不存在）	取下げ
市長	10件18文書	7	9	2(2)	0
計	10件18文書	7	9	2(2)	0

表4 個人情報取扱事務の登録・変更・廃止の届出状況

区分	新規登録	変更	廃止	平成31年3月31日現在登録件数
件数	20	72	3	1052

表5 個人情報の例外的取扱の状況

区分	取扱件数
収集禁止事項の収集	48
本人以外からの収集	75
目的外の利用	99
外部への委託	13
外部への提供	33

表6 審査請求の状況

審査請求	却下	審理員 手続中	情報公開・個人情報保護審査会			裁決済
			審査中	答申	取下げ	
2	0	1	1	0	0	0

表7 審議会等の会議公開状況

開催回数	公開・非公開の状況		傍聴人数
	公開	非公開	
421	182	239	53

※公開の会議の件数には一部非公開で行ったものも含まれます。
※非公開で行った会議の主な非公開理由は、個人情報を取り扱う審議を行ったためです。（朝霞市介護認定審査会など）
※会議の日程や開催場所については、市ホームページや市政情報コーナーでお知らせしています。



たかまる
高

富岡 勝則

皆さんこんにちは。

この時期は、そろそろ夏休みの計画を立てられている方も多いのではないのでしょうか。夏は私も大好きですが、最近は異常な暑さやゲリラ豪雨などが多くなってきていますので、お出かけの際にはしっかりと備えてください。

さて、東京2020オリンピックの開会式まで、残すところあと1年となりました。先日、聖火リレーが、射撃の競技会場である陸上自衛隊朝霞訓練場の周辺を含む本市を通過することが発表されるなど、開催に向けての機運が徐々に高まってきました。このムードをさらに高めようと、7月13日(土)・14日(日)に、総合体育館でオリンピック・パラリンピックの1年前イベントを開催します。会場には、ビームライフルやクレー射撃のシミュレーターをご用意しているほか、オープニ

ングセレモニーには、ロンドン2012オリンピック競技大会女子4×100mリレーに出場した本市出身の土井杏南さんや東京2020マスコットの「ミライトワ」と「ソメイティ」が遊びに来てくれます。また、メインアリーナでは、弾の代わりに光を照射する競技用光線銃を使った「全日本ライフル射撃競技選手権大会（ビームライフル・ビームピストル）」が開催されます。全国から集まった皆さんによるハイレベルな競技を見たあとに、イベント会場で実際にビームライフルを体験するといった楽しみ方もできます。そのほかにも、火縄銃発砲演武など盛りだくさんの内容でお待ちしていますので、ぜひお越しください。

ところで、最近来庁された方で、本庁舎1階市民ホールに佇む凛とした女性の立像にお気付きの方はいらっしゃるでしょうか。この像は、「みどり」という作品で、6年前に展示していた「帽子・立像」と同じく、日本を代表する彫刻家である佐藤忠良氏の代表作です。今回も「丸沼芸術の森」代表須崎勝茂様の「もっと多くの方に芸術作品を身近に感じてもらえたら」とのご厚意により実現しました。また、10月に博物館で、丸沼芸術の森が所蔵する数多くの作品をご覧いただけるよう、市と丸沼芸術の森の共催で展示会を行います。現在準備を進めていますので、楽しみにしててください。では、また。

朝霞市自治会連合会定期総会を開催しました

☎朝霞市自治会連合会事務局（地域づくり支援課内） ☎463-2645

5月30日(木)にゆめぱれす(市民会館)で令和元年度定期総会が開かれました。新自治会長の紹介と、退職された自治会・町内会長へ感謝状を贈呈したほか、平成30年度事業報告・収支決算および令和元年度事業計画・収支予算について審議し、すべての議案が承認されました。

●今年度から自治会連合会の役員になられた方

※()は所属する自治会・町内会名、年数は在職期間

会計／高木清さん(浜崎上)

理事／渋谷昇さん(広沢)、木村久美子さん(霞台)、小野敬三さん(霞ヶ丘)

●平成30年度定期総会後に退職された方

松井宏之さん(東かすみ台)15年2か月、高橋敏雄さん(東)6年

福元伸二さん(ローリエ朝霞台)1年、村田富士夫さん(浜崎)2か月

●平成30年度をもって退職された方

南條喜明さん(朝志ヶ丘)13年1か月、浅川俊夫さん(溝沼第二)12年、菊田修一さん(霞台)8年

山田寅二さん(宮戸立出)7年、大江義雄さん(弁財)2年

渋谷和義さん(広沢)2年、大内典子さん(三栄※副会長)2年、須田茂さん(浜崎東)2年

伊藤勉さん(下内間木)2年、田中聡紀さん(富士見台)1年、細野真宏さん(桜ヶ丘)1年



ひとの推移

人 □ 14万1,236人(+130人) 男 7万0,954人(+63人) 女 7万0,282人(+67人)
世帯数 6万6,379世帯(+16世帯) 令和元年6月1日現在()内は前月比

募集

明るい選挙啓発ポスター作品

内容／明るい選挙を呼びかけることを内容に、自由に表現したもの

資格／市内在住または通学している小・中学生、高校生

募集期限／9月6日(金)

画材／描画材料は自由(紙や布など、絵の具材料だけに限りません)

大きさの基準／画用紙の四つ切(542ミリ×382ミリ)、八つ切(382ミリ×271ミリ)もしくはそれに準ずる大きさに応募上の注意／

・作品の裏右下に、都道府県名、学校名、学年および氏名(ふりがな)を必ず記入
・応募作品は原則として返却しません。

・入選作品の著作権は主催者に属し、作品は自由に利用させていただきます。

・入賞者の学校名、学年および氏名を公表する場合がありますので、同意のうえご

応募ください。

賞／審査のうえ入選された方には記念品を、応募者全員に参加賞を贈ります。

主催／公益財団法人明るい選挙推進協会、都道府県選挙管理委員会連合会、都道府県選挙管理委員会

応募・問い合わせ先／選挙管理委員会事務局 ☎46312444

市営仲町住宅補欠登録者

入居期間／入居日(令和6年3月下旬)

場所／仲町2-4(コンフォール東朝霞2号棟の一部)

募集内容／1DK(単身者用)：5戸、2DK(同居世帯用)：5戸

申込方法／7月1日(月)～31日(水)(当日消印有効)に市役所、内閣木支所、各出張所

にある「補欠登録者募集のしおり」の申込書に必要事項を記入し、同封の専用封筒で開発建築課へ郵送(直接持参不可)。

選考／8月29日(木) 午前10時から公開抽せん

補欠登録期間／10月1日(火)～

令和2年3月31日(火)

※詳細は「補欠登録者募集のしおり」または市ホームページをご覧ください。

申・問／開発建築課 ☎42313854

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／7月16日(火)、8月15日

「あさかバル」参加店

問／朝霞市商工会 ☎470-5959

500円のチケットで買い物や飲食など、お店の自慢の商品やメニューをお得な価格で試してもらい、固定客をゲットしようという企画。頑張るお店を朝霞市商工会が応援します！

日程／11月1日(金)～30日(土)

参加料／1万円

開催エリア／朝霞市内

主催／朝霞市商工会



あさぐる！
あさかの未来を考える
職員ワーキンググループ

若手職員の活動を
フェイスブックで
情報発信中！



(木)、9月17日(火) いずれも午前9時～

会場／朝霞地区シルバー人材センター(武道館敷地内)

定員／24人(事前申込制)

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。

申・問／(公社)朝霞地区シルバー人材センター ☎46510339

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。

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事務、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

朝霞市本町2-1-1(野口ビル201)

電話・FAX 49

栗山 昇

048-465-2261 ☎4台専用

朝霞市役所
目の前！

朝光苑正規職員

職種・人数・資格

①介護スタッフ・3人・未経験、無資格可

②看護師・1人・正看護師資格

給料等/法人給与規程による
休日4週8休、各種保険加入、各種手当あり、働ながら資格取得も可能です。

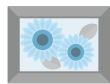
※随時受け付けていますので、朝光苑ホームページまたはお問い合わせください。

申・圃/朝光苑 ☎465-3255

朝光苑へ絵画や写真などの寄贈のお願い

施設内を彩る絵画や写真、創作人形、陶芸などの作品は、潤いある居住環境を創り出し入居高齢者の心に安らぎを与えてくれます。寄贈は随時お受けしています。自作・他作、大きさは問いませんのでぜひご協力ください。

電話または朝光苑ホームページ「お問い合わせ」フォームからお申し出ください。
圃/朝光苑 ☎465-1325



優良自動車運転者を表彰します

過去5～40年以内に行政処分、交通事故、交通法令違反がない方を表彰します。

申請方法/8月31日(土)までに左記の書類を交通安全協会事務局(朝霞警察署内)へ持参

①表彰申請書

②無事故・無違反証明書(証明期間の末日が、令和元年6月1日以降のもの)

③交通安全協会会員証

※①および②の書類は交通安全協会、朝霞警察署、交番およびまちづくり推進課で配布

※②の証明書は届くまで約2週間かかり、交付手数料と郵便振替払込料が必要で、

※表彰の種類、対象者については、お問い合わせください。

申・圃/交通安全協会事務局(朝霞警察署内) ☎462-19876、まちづくり推進課 ☎463-11514

ご案内

受動喫煙対策を行います

健康増進法の改正に伴い、市の公共施設が7月1日(月)か

ら一部の公共施設を除き、敷地内禁煙となります。喫煙所が撤去される施設も多数ありますが、望まない受動喫煙の防止を図るためにご理解とご協力をお願いします。詳しくは市ホームページまたはお問い合わせください。

圃/健康づくり課 ☎465-8611

リサイクルショップをご利用ください

家庭で眠っている生活用品を有効利用するためにリサイ

クルショップを運営しています。購入はどなたでもでき、リサイクル商品の出品は市内在住の18歳以上の方が対象となります。詳しくは、市ホームページまたはお問い合わせください。

休所日/毎週木曜日(木曜日)が祝日のときは翌日も休所、祝日、年末年始

利用時間/午前10時～午後4時(出品は午後3時まで)

圃/リサイクルプラザ ☎4610224

防災に役立つ！ イツモ防災タウンページの配布

首都直下地震の発生確率は今後30年以内に70%とされています。地震等の災害の際、自宅避難生活をするうえで必要な備えや避難所マップ等を分かりやすくまとめた「イツモ防災タウンページ」が、皆さんの自宅や事業所へNTTタウンページに同封されて届きます。

お手元に保管し「もしも」の災害に備えましょう！

圃/イツモ防災について…埼玉県危機管理課 ☎830-8141

タウンページについて…NTTタウンページ(株)お客様相談センター ☎0120-506309



豊体み小中学生親子で工作
『タイル屋根のお家の小物入れ』
7/27(土) 各回 8名様
①10～12時 ②13～15時
参加費 1000円
写真はイメージです

夏休みの思い出作り講座
7/6(土) ①10～12時 ②14～16時
志木市民会館パルシティ会議室 202(志木市本町1-11-50)
http://www.e-lifeplus.com/ 参加申し込みはお電話をお願いします
(株)ライフプラス 東洋大学附かい 朝霞市清沼1272-7 **0120-167-555**

JAあさか野 ライフサービス
24時間対応
市民界隈定 朝霞市・志木市・新栄市・朝霞市
24時間 0120-24-4994
お困りの状況にまごころこめて...
得意のことならJAあさか野ライフサービスにお任せください!!
集院のお迎えから 葬儀までサポートいたします。
〒351-0011 埼玉県朝霞市本町1-7-5 **JAあさか野**

夏の省エネ・節電にご協力ください！

①クールビズの実施

冷房の設定温度を28度（目安）にしても快適に過ごせる衣服の着方を工夫してみよう。

②エコライフDAY埼玉2019（夏）

削減できた二酸化炭素量を、簡単なチェックシートで計算してみませんか。シートは市のホームページからダウンロードできますので、ぜひご参加ください。

③CO2削減／ライトダウンキャンペーン

7月7日（日）は、クールアイズ・デーとして午後8時～10時の一斉消灯を呼びかけます。環境推進課 ☎46311512

国民年金保険料には免除・猶予制度があります

経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合は、申請により保険料の納付が免除または猶予されます。

保険料免除制度／全額免除制度および一部免除制度

一部免除の月額保険料（令和

納入通知書等を送付します

平成31年度の次の保険料・税における保険料額決定通知書・納入・納税通知書を送付します。内容を確認のうえ、納期限内に納付をお願いします。なお、特別徴収の方は、年金から天引きされる保険料・税の通知書になりますのでご確認ください。

保険料・税名	介護保険料	後期高齢者医療保険料	国民健康保険税
国	長寿はつらつ課 介護保険係 ☎463-1719	保険年金課 高齢者医療係 ☎463-1928	保険年金課 国民健康保険係 ☎463-0283
送付時期	7月中旬		
休日に相談するには？	○休日納付相談 日時／7月28日（日） 午前8時30分～正午 会場／長寿はつらつ課	○休日納付相談 日時／7月28日（日） 午前8時30分～正午 会場／保険年金課	○休日納税相談 毎月第1・3日曜日に実施。 （8・1月は第3日曜日のみ） 7月は第4日曜日も実施 時間／午前8時30分～正午 会場／収納課

災害や病気・失業などにより納付が困難な方は、申請により保険料・税が減額もしくは免除される場合がありますので、納期限までにご相談ください。

【後期高齢者医療保険料】【国民健康保険税】

保険料・税の納付を特別徴収から口座振替に変更できます

変更を希望する場合は、保険年金課へ「納付方法変更申出書」の提出と、取扱金融機関等で口座振替の手続きが必要です。

※特別徴収とは…あらかじめ公的年金から差し引く方法

※申請の時期により、直近の年金からの天引き停止が間に合わないことがあります。

納付は口座振替が便利で確実です

市の取扱金融機関で手続きをすると、保険料・税が指定口座から自動的に引き落とされ、窓口へ行く手間が省けます。

必要なもの／納入・納税通知書、口座振替依頼書（納入・納税通知書に添付。ゆうちょ銀行は備え付けの用紙）、預（貯）金通帳、通帳の届出印

元年度／

・4分の1免除：1万2310円

・半額免除：8210円

・4分の3免除：4100円

※令和元年度の国民年金の保険料は月額1万6410円

条件／本人、配偶者、世帯主

の前年所得がそれぞれ一定の基準額以下であること。

※一部免除制度は、納付すべき保険料が未納となった場合

は一部免除が無効となり、老齢・障害・遺族年金の受給資格期間には含まれなくなります。

ほかの免除・猶予制度／

・納付猶予制度：50歳未満の方

・学生納付特例制度：対象学校等の学生の方

・法定免除：障害年金や生活保護法の生活扶助を受給している方など

※法定免除以外は所得審査あり

※免除・猶予、学生納付特例制度が承認された期間については、将来受け取る年金額が少なくならないよう、10年前までさかのぼって納めることができます。（追納制度）

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

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

くつらい不妊治療でお悩みの方
まずはお電話を！>
【受付日】 朝霞市・志保町より
平日 午前9時～午後5時
土曜 午前9時～午後3時
お電話ください・予約・ご相談専門ダイヤル
☎048-473-7830
昭和薬局
予約制
ご来店お待ちしております。

～ご受章おめでとうございます～

春の叙勲

●旭日中綬章(産業振興功労)

ふるかわ こういち
古川 紘一さん(76歳)
元森永乳業株式会社社長

●瑞宝中綬章(防衛功労)

なかむら しんご
中村 信悟さん(70歳)
元陸上自衛隊中部方面総監

危険業務従事者叙勲

●瑞宝双光章(防衛功労)

つた き はるお
蔦木 治夫さん(65歳)
元2等陸尉

●瑞宝双光章(防衛功労)

とだ まさひさ
戸田 正久さん(61歳)
元3等陸佐

●瑞宝双光章(防衛功労)

むらおか しんじ
村岡 信次さん(61歳)
元2等陸佐

●瑞宝単光章(防衛功労)

きたはら やすじ
北原 恵二さん(61歳)
元3等陸尉



暑気払いのシーズンです。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

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

おいしく残さず食べきろう!

して持ち帰りましょう。
問/資源リサイクル課 ☎456-11593

7・11月は働き方改革推進期間

毎月第1・3水曜日を「県内一斉ノ残業デー」に、11月14日(休)の埼玉県民の日を「年次有給休暇取得促進デー」とします。

問/埼玉県雇用労働課 ☎830-4516

10月1日(火)消費税の軽減税率制度がスタート

事業者の皆さん、仕入税額控除の方式が変わります!

新しい仕入税額控除の方式に対応するためには、帳簿・請求書・レシート等の記載を複数税率に対応させる必要があります。

所得税および復興特別所得税の予定納税(第1期分)の納期限は7月31日(火)です。お忘れなく!

問/朝霞税務署 ☎467-2211
(自動音声でご案内)

あります。中小企業・小規模事業者の方には、レジや受発注・請求書管理システムの導入・改修に補助金を設けるなどの支援を行っていますのでぜひご利用ください。

問/制度について:消費税率軽減税率電話相談センター
☎0120-1205-155
☎0570-10301
456(ナビダイヤル)、補助金について:軽減税率対策補助金事務局 ☎0120-1398-1111

7月の納付

市県民税(随期)
固定資産税・都市計画税(2期)
軽自動車税(随期)
国民健康保険税(1期)
介護保険料(1期)
後期高齢者医療保険料(1期)
※納期限は7月31日(火)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。

埼玉県都市競艇組合からのお知らせ

競艇開催日/7月20日(出)～23日(火)
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 ☎823-8711
<https://www.boatrace-toda.jp/>

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

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㎡

高齢者の住みやすいお部屋のこだわりが、暮らしを豊かにします!

TEL 048-486-9500

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。

問／それいゆぷらざ
(女性センター)
☎463-0356

育成保育(障害児保育)
および**居宅訪問型保育**の
入園申し込みに係る「主治医意見書」を配付します

令和2年4月入所に係る申込書類配付は10月を予定していますが、「主治医意見書(診断書)」の取得には時間を要することがあるため、事前にこの用紙のみ先行して配付します。なお、申込書配付期間および申込期間は広報あさか9月号でご案内します。

問／保育課 ☎463-12836

私立保育園の保育料および入園料を補助します

保育料補助対象／5月31日(金)現在で市内に住所を有し私立保育園に入園している3〜5歳児の園児の保護者
補助金額／3万3000円以内(年額)

入園料補助対象／5月31日(金)現在で市内に住所を有し新

朝霞市は男女平等社会の実現を目指しています

「見えにくい性差別～見ようとしないと見えない問題～」

少子高齢化により働き手が不足している中、女性が活躍できる制度は進んできているものの、まだまだ性差別についての理解が進んでいない状況です。平成30年12月に世界経済フォーラムが発表した、各国における男女格差を測るジェンダー・ギャップ指数による日本の順位は、149か国中110位です。日本の男女共同参画は世界と比べて遅れているのに、この状況に関心を持つ人はあまりいないように感じています。

ある民間の調査(平成30年)では、人口の8.9%(11人に1人の割合)が、LGBT層に該当するという結果でした。これだけの割合なら、身近にもいると感じるはずですが、私は出会ったことがありません。おそらく「出会っていない」のではなく、「見えていない」、つまり気付こうとしていないのだと思います。

要因の一つに、「男はこう、女はこうだ」という社会的・文化的につくられたジェンダーがあるため、多様な性のあり方を見ようとしなかったことがあげられると思います。また、カミングアウトの問題があります。当事者が公表しても自分らしく生きる環境が整っていないため、カミングアウトできなかったり、被害を受けても悪いのは自分のせいだと思い周囲に訴えないことがあり、見えにくくなっていると考えられます。これは、貧困、障害者、労働、外国人などの差別や社会問題でも同様のことが言えます。見えにくいこと自体が問題で、何でも見ようとしないと見えてこないのです。さらに、これらの問題は相互に絡み合っていたり、一人で複数の問題を抱えていたり、とても奥深いものです。

私も地域活動を通じ、さまざまな社会問題や多様な性のあり方について、もっと関心と気付きを持っていきたいと思っています。

※このコラムは、市と協働している男女平等推進事業企画・運営協力員が、日々の生活の中で感じている「男女平等」について執筆しています。

(次回は10月号に掲載します。)

問／それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-2697

たに私立保育園に入園した3〜5歳児の園児の保護者
補助金額／5000円(入園時)
申込方法／

・市外の保育園に通園している場合…保育課または市ホームページにある申請書を7月31日(木)までに提出
・市内の保育園に通園している場合…手続き不要

※3〜5歳児…平成25年4月2日〜平成28年4月1日生まれ

※私立保育園…市が独自に助成している3歳以上を対象と

した認可外保育施設
申・問／保育課 ☎463-2939

プレミアム付商品券取扱事業者の募集説明会を行います

日時／7月11日(木) 午後3時〜
会場／産業文化センター

※商品券取扱事業者の資格や商品券が利用できる商品などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

商品券取扱事業者募集期間／7月11日(木)〜8月9日(金)

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。
問／児童相談所全国共通ダイヤル
☎189
(いちはやく)

※期間が過ぎても申し込みできますが、店舗一覧表等の印刷物に掲載できませんので、あらかじめご了承ください。
問／プレミアム付商品券発行等事業プロジェクト・チーム
☎463-18673

相続についてのお悩み・ご相談は

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

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

多種類のお薬を服用する方の相談事業

75～84歳の一部の方を対象に、お薬に関する心配や疑問などに対し、薬局薬剤師による無料の健康相談を行います。対象者には、案内を送付します。

☎ 048-333-3130

通話録音装置の無料貸し出し

振り込み詐欺や悪質な電話勧誘による被害防止のための通話録音装置を無料で貸し出します。

対象/市内在住で、65歳以上の高齢者のみの世帯の方、または同居している方が勤務等で65歳以上の方のみとなる。ことが常態の世帯の方。※その他特別な事情のある方はご相談ください。

申込方法/申請書(長寿はつらつ課、地域づくり支援課、内間木支所、各出張所で配布または市ホームページでダウンロード)を長寿はつらつ課に提出(郵送可)

貸出台数/30台(先着順)

申・問/長寿はつらつ課 ☎ 463-11921

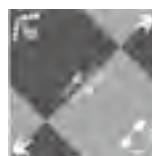
聴覚に障害のある方への『災害時支援用バンドナ』配布

対象/市内在住で、聴覚の身体障害者手帳をお持ちの方

配布日/7月1日(月)～

配布場所/障害福祉課窓口

※1人1枚限り



問/障害福祉課 ☎ 463-11599、FAX 463-11025

「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が2種類同時発売

発売期間/7月2日(火)～8月2日(金) ※1枚300円

抽せん日/8月14日(火)

「サマージャンボ宝くじ」

7億円(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

「サマージャンボミニ」

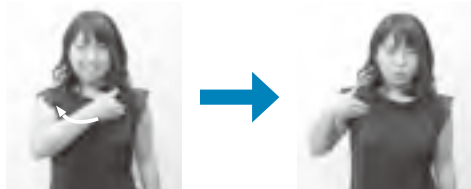
5,000万円(1等3,000万円・前後賞各1,000万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

日本手話情報コーナー No.37

問/障害福祉課 ☎463-1599 FAX463-1025

「大丈夫」



そろえた指先を、左胸から右胸(左手の場合は、右胸から左胸)に移動させます。

※眉を上げ、尋ねる表情で表すと「大丈夫?」という問いかけになります。

※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、手話通訳者等派遣事務所のサイトへアクセスできます。



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.26 『視覚障害』を知ろう②

《「こちらから」声をかけてみよう》

周囲の状況がわからず、助けを求められないことがあるので、こちらから進んで手助けをしましょう。「どうしましたか?」「お手伝いしましょうか?」と、声をかけてください。

例えば、音の鳴らない信号機は、青になってもわかりません。

交差点で信号が変わったことを告げ、希望があれば一緒に渡るなどしましょう。



ラグビーワールドカップ2019™日本大会



TM©RWCL 2015

埼玉・熊谷ラグビー場 開催日程

9月24日(火)19:15 ロシア v サモア

9月29日(日)14:15 ジョージア v ウルグアイ

10月9日(水)13:45 アルゼンチン v アメリカ



☎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

大学といっても難しいことはありません。楽しく気軽に身近なことを学びましょう！

今回は、生涯学習講座の企画開催を通じて、市民と会員が、学びあいと地域参加のできる豊かな社会づくりを目指し活動されている「特定非営利活動法人あさか市民大学」の代表理事である坂本和哉さんと副代表理事の川池さえ子さんにインタビューした内容をご紹介します。

Q. 団体立ち上げのきっかけは？

A. 過去に朝霞市と東洋大学が協働で開催した、あさか・パートナーシップ・カレッジの卒業生を中心に、「他市にあるような市民による学びの場を朝霞にも創ろう」という声が上がリ、10年ほど前に任意団体として発足しました。活動の幅が広がっていくにつれ、渉外を行う際の知名度の大切さを実感し、平成28年6月に法人認証を受け、現在はNPO法人として、会員38人、登録講師約70人で活動しています。

Q. 活動内容の概要は？

A. 主に、生涯学習に関する事業、健康増進に関する事業、特別事業の3事業で構成しています。まず、生涯学習に関する事業の「登録講師講座」は、市民講師が仕事や趣味で培った特技や知識を、楽しく分かりやすくお伝えする講座で、年10回前後開催しています。また、同じく生涯学習に関する事業の「朝霞を知ろう講座」は、設定したテーマを軸に、朝霞の歴史、自然、文化等を学ぶ探訪講座で、今年は「朝霞のオリンピックを学ぼう」をテーマに、6月から10月まで連続7回の講座を実施中です。次に、健康増進に関する事業では、毎年、東洋大学ライフデザイン学部健康スポーツ学科の神野宏司教授と学生の皆さんに企画からご協力をいただき、東洋大学の体育館を会場に「健康体操教室」を開催しています。そして、特別事業は、バス移動による見学会を開催しており、今年はJAXA筑波宇宙センターの見学会を予定しています。

各講座は、チラシや広報などで開催のお知らせをしますので、ご興味のある講座にふってご参加ください。

Q. 取り組みたい課題は？

A. 企画、広報、事務、渉外活動等、専門的な運営に関わる会員の不足が課題となっています。役割分担や組織系図を整理して、より円滑な運営を目指していくために、ホームページの更新や講座のプランニング等のお手伝いをしていただける会員をただいま募集中です。

～8月の講座のお知らせ～

8月24日(土)・25日(日)に中央公民館・コミュニティセンターで開催されるサマーフェスティバルで、「花せっけんづくり」等、楽しい出展を開催予定です。

☎特定非営利活動法人あさか市民大学
☎090-8680-3018 (坂本)

※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。



「ハッ場ダム見学バスツアー」の様子

7月15日(月・祝)～24日(水)は「夏の交通事故防止運動」実施期間です！交通ルールを守りましょう！

☎まちづくり推進課
☎463-1514

公募型プロポーザル方式による朝霞市まち歩きガイドマップ作成業務委託を実施します

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会などで、朝霞市を訪れる、外国人を含めた来訪者に配布するためのガイドマップを作成します。

委託内容、参加要件等の詳細は、市ホームページでご確認ください。

☎シティ・プロモーション課 ☎423-3241



ツイッター・フェイスブックページで朝霞市からのお知らせをご覧いただけます



市では、公式のツイッターおよびフェイスブックページで、市の事業、催しやお知らせなどさまざまな情報を発信しています。「フォロー」または「いいね！」をしていただきご覧ください。
※市ホームページのトップページからもご覧いただけます。
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>
☎シティ・プロモーション課 ☎463-3059

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>



催し・講座

記載のないものは、対象/どなたでも
費用/無料、申込方法/事前申込不要

第1日曜日の朝は朝市へ!

☎/産業振興課 ☎463-1903

日時/7月7日(日) 午前7時～9時 ※雨天中止

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あり

主催/朝霞市朝市出店者協議会

朝霞産農産物直売 あさか新鮮野菜市

☎/産業振興課 ☎463-1904

日時/7月11日(木)・18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。皆さん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

第30回朝霞駅前商店会ふれあいまつり～ジャズのタベ～

☎/朝霞市商工会 ☎470-5959

朝霞高校ジャズバンド部、プロジャズミュージシャン等の演奏により、駅前広場が素敵なジャズライブ会場になります!!ぜひ、ご来場ください。

日時/7月15日(月・祝) 午後4時～7時

※開催時間は、都合により変更する場合があります。

会場/朝霞駅南口駅前広場

主催/朝霞駅前商店会

協力/朝霞TMO(朝霞市商工会)、ジャズ喫茶海

第20回みつばすみれ学園・すずらん夏祭り

☎/みつばすみれ学園・すずらん ☎471-3115

夏の夜のひと時を一緒に楽しみましょう。

日時/7月27日(土) 午後5時～8時 雨天決行

会場/みつばすみれ学園・すずらん

※駐車スペースに限りがありますので、路線バス等をご利用ください。

消費税の軽減税率制度説明会

会場・☎/朝霞税務署 ☎467-2894

10月の税率引き上げと同時に軽減税率制度が実施されるため、制度の概要等の説明会を開催します。

日時/8月27日(火)・28日(水)・29日(木)

午後1時～、午後3時～

定員/各回約100人

無料特設行政相談

☎/東京総合行政相談所 ☎03-3987-0229

日時/7月11日(木) 午前10時～午後5時(受付は午後4時30分まで)

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

内容/登記、労働、相続、税金、国の行政に関する相談

参加機関/東京法務局、池袋労働基準監督署、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

保育付き起業家育成支援セミナー 「わたしがコトノハコをオープンするまでにしたこと」

☎・☎/産業振興課 ☎463-1903

日時/7月20日(土) 午後1時30分～4時

会場/産業文化センター

内容/市内事業者の滝澤さんがどのようにして開業に至ったか。やりたいことを実現するための計画の立て方やお金の借り方などを実体験をもとにお伝えします。

対象/市内在住または市内で起業をお考えの方

講師/複合型レンタルスペース「コトノハコ」代表 滝澤いとさん

定員/20人(先着順)

申込方法/7月17日(水)までに電話、FAXまたはホームページの応募フォームで

保育/1歳以上の未就学児対象(定員8人)。7月10日(水)までにお申し出いただき、事前に保険代1人当たり500円をお持ちください。

保育園・放課後児童クラブ就職相談会同時開催 就職支援セミナー

☎/産業振興課 ☎463-1903

日時/8月21日(水) 午後1時～2時

会場/産業文化センター

対象/市内在住、在勤、在学または市内で就職希望の方

内容/子育て支援セミナー等を全国で開催している高祖さんをお招きし、保育園などの子どもと関わる仕事に就くための心構え等についてご講演いただきます。

講師/NPO法人ファザーリング・ジャパン理事・子育てアドバイザー高祖常子さん

保育のお仕事「保育園・放課後児童クラブ就職相談会」

☎/保育課 ☎463-2939

市内の保育園・放課後児童クラブでのお仕事に興味のある方を対象に相談会を開催します。参加法人によるPRタイムも設けておりますので、ぜひご参加ください。

日時/8月21日(水) 午後2時～4時30分(受付は4時まで)

会場/産業文化センター

参加事業所/市内の保育園、小規模保育施設および放課後児童クラブ14法人

内容/参加法人の紹介および各ブースでの個別相談等

その他/入退場自由、服装自由、保育あり

葬儀個別基本相談

会場・☎/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/7月5日(金) 午前9時～11時(1人30分まで先着順)

対象/市内在住の方



催し・講座

記載のないものは、対象/どなたでも
費用/無料、申込方法/事前申込不要

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…7月4日(木)

午前9時30分～11時

園庭開放…7月4日(木)・24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)。

※7月4日(木)は園内で工作やリズム遊び等を実施

※東朝霞・浜崎保育園では7月4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。

Classic for Babies

会場・☎/ゆめばれす(市民会館) ☎466-2525

0才児からの小さなお子さんと一緒にご入場いただける約1時間のクラシックコンサートです。今回はバレエダンサーも登場します!安心してお楽しみいただけるよう、おむつ交換や授乳、思い出に残る写真撮影スペースもあります。

日時/10月14日(月・祝)

午前11時開演(午前10時30分開場)

入場料/500円(全席指定)

※小さなお子さんもチケットが必要です

発売日/7月14日(日) 午前10時～(電話予約は同日午後1時30分～ゆめばれす(市民会館)のみ)

チケット取扱所/ゆめばれす(市民会館)・産業文化センター・パルシティ(志木市民会館)

出演/東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団
東京シティ・バレエ団

夏休み親子下水道教室

☎・☎/(公財)埼玉県下水道公社荒川右岸支社 ☎466-2400

日時/7月25日(木)・26日(金) 午前9時～正午

会場/新河岸川水循環センター

内容/施設見学と水質実験

対象/小学生と保護者 定員/各回20組40人

申込方法/7月1日(月)～12日(金) 午前9時～午後5時に電話で

親子料理教室

会場・☎・☎/学校給食課(溝沼学校給食センター)
☎451-0370 FAX451-0372

溝沼学校給食センターを見学し、給食メニューの調理実習をします。

日時/7月23日(木)～26日(金)・29日(月)

午前10時～午後1時

献立/こぎつね寿司、冬瓜のみそ汁、とり肉の赤しそ焼き、フルーツサイダーゼリー

対象/小・中学生とその保護者(各回6組12人)

※申込多数の場合は抽せん

費用/1人249円(材料費)

持ち物/エプロン・三角巾・筆記用具・上履き・飲み物

申込方法/7月5日(金)(必着)までに、はがき、FAXまたは各学校給食センターにある申込書(市ホームページでダウンロード可)に、児童名(ふりがな)、学校、学年、保護者名(ふりがな)、住所、電話番号、第1・第2希望日を記入のうえ、〒351-0023 朝霞市大字溝沼1029-8 学校給食課宛てへ

夏休み親子消費者教室

「ショッピングモールチャレンジ大作戦」

☎・☎/地域づくり支援課 ☎463-2648

社会と経済の関わりやしぐみについて、ショッピングモールの完成を目指すボードゲームを通して楽しく学びます。

日時/7月23日(木) 午前10時～正午

会場/産業文化センター

対象/小学5・6年生とその保護者

定員/40人(先着順)

申込方法/7月16日(木) 午後5時15分までに電話または窓口へ

3R啓発事業

「今日から始めよう! Let's エコ・フッキング」

☎・☎/クリーンセンター ☎456-1593

エコ・フッキングとはどんなことなのか、自分たちは何ができるのかを調理実習を通して学習します。

日時/7月25日(木) 午前10時30分～午後2時

会場/内間木公民館

献立/石焼風ビビンバ、わかめスープ

対象/小学4～6年生(24人) ※申込多数の場合は抽せん

費用/1人540円(材料費・保険代)

持ち物/エプロン、三角巾、マスク、上履き、タオル

2枚(お手拭き用・食器拭き用)、飲み物、筆記用具

申込方法/7月11日(木)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、電話番号、学校、学年を、返信用表面にも住所、名前を記入のうえ、〒351-0033 朝霞市大字浜崎390-45 クリーンセンター宛てに郵送(参加者1人につき1枚郵送)

※7月16日(木)に結果を郵送します。

※アレルギーのある方は申込前にご相談ください。

地域支えあいネット講座

歩いて健康になろう! ノルディック・ウォーク

☎・☎/地域包括支援センター朝光苑
☎450-0855 FAX450-0966

ポールを持って歩くことで全身の筋肉を刺激し、背筋が伸びて肩や首のコリも解消します。

日時/7月16日(木) 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/全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

対象/おおむね65歳以上の市民

定員/男女各10人(先着順)

持ち物/飲み物・タオル・リュックまたはウエストバック、動きやすい服装、運動靴(屋外用)、帽子

申込方法/7月11日(木)までに電話またはFAXで

共催/朝霞市社会福祉協議会

“フレイル予防”のための「いきいきトレーニング教室」

【申・問】／長寿はつらつ課 ☎463-1952・1719

加齢に伴う身体的な機能の衰えや気力・活力など精神的な状態の低下（フレイル状態）になることを予防します。
日時／8月5日～11月25日 祝日を除く毎週月曜日（同じ内容で2部開催）全12回 ※次回は12月以降実施予定
第1部 午後1時30分～2時40分 **第2部** 午後3時～4時10分
会場／わくわくどーむ（健康増進センター） **対象**／市内在住の65歳以上の方 **定員**／各部30人（先着順）
内容／筋トレ、ストレッチ、リズム体操、食事・栄養など **持ち物**／上履き、飲み物、タオル、運動できる服装
申込方法／7月16日（火）～25日（休）に電話または窓口で受付 ※1度の申し込みで全12回分になります。
 ※新規の方を優先し、参加したことがある方は抽せんのうえ当選した方のみ電話連絡します。

本町元気サロン

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

イスに座ってできる簡単な体操。茶話会など。
日時／毎月第3木曜日開催 午後2時～3時30分
会場／富士見町内会館
対象／おおむね65歳以上の市民 **費用**／100円

「手話体験」参加者募集

【申・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

聴覚障害者に対する理解を深め、聴覚障害者のコミュニケーション手段のひとつである手話を学びます。
日時／7月25日、8月1日・8日・22日（すべて木曜日）
 全4回 午後1時30分～3時30分
会場／はあとびあ（総合福祉センター）
対象／市内在住で、手話に興味がある小学生以上の方。
 親子での参加もお待ちしております。
定員／25人（先着順）
申込方法／7月1日（月）～12日（金）に、氏名（ふりがな）、
 年齢、郵便番号、住所、電話番号を明記
 のうえ、電話、FAXまたは窓口で
 ※詳しくは朝霞市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。



“令和時代”の高齢者福祉と介護保険の説明会

【申・問】／長寿はつらつ課 ☎463-1952

介護保険の仕組みや高齢者福祉サービスの利用方法、本市の地域包括ケアシステムの取り組みなどを説明します。

日時	会場	定員
7月18日（木） 午前10時～11時30分	根岸台市民センター	50人
7月23日（火） 午後2時～3時30分	溝沼市民センター	50人
7月25日（木） 午前10時～11時30分	宮戸市民センター	50人
7月29日（月） 午前10時～11時30分	産業文化センター	150人
7月31日（水） 午前10時～11時30分	中央公民館・コミュニ ティセンター	150人

申込方法／7月1日（月）～開催日の前日に電話または窓口
 で（先着順）※各回の内容は同じ
持ち物／筆記用具

7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が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。ぜひお越しください。

日時・団体・販売物／

7月9日（火） 午前10時30分～11時30分 ひまわり工房／手芸品等の雑貨・ばい煎コーヒー
7月11日（木） 午前10時30分～午後0時30分 はあとびあ福祉作業所／レザークラフト、菓子
7月12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
7月16日（火） 午前10時30分～午後1時 なかよしふえ／雑貨、焼き菓子
7月23日（火） 午前10時～午後1時 あさか向陽園／メモ帳、縫製品等の雑貨
7月24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

会場／市役所1階市民ホール

跡見学園女子大学2019年度講習

【申・問】／跡見学園女子大学心理教育相談所 ☎478-3565

本学教員が、日常の“こころ”に関するテーマを取り上げて行います。どうぞお気軽にご参加ください。
日時／8月3日（土） 午前10時40分～午後0時10分
会場／跡見学園女子大学新座キャンパス
テーマ／「元気の素を活用する」
講師／跡見学園女子大学教授 松崎くみ子さん
申込方法／7月27日（土）（必着）までに、往復はがきに
 氏名（ふりがな）、郵便番号・住所、電話・FAX番号、
 性別、年齢、職業、希望の講座名、講習を知った経
 緯を記入のうえ、〒352-8501 新座市中野1-9-6
 跡見学園女子大学心理教育相談所宛てに
 郵送で。受講者にはご案内を送付します。
 ※9月以降も講習会を予定していますので、
 詳しくはホームページをご覧ください。





わくわくどーむからのご案内

会場・甲・問/わくわくどーむ(健康増進センター)
☎472-6000

《スポーツ教室 第3期 8月開講(8～9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4期(10～11月)の募集は、第3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 8/6～9/24 ※8/13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	
④	キッズターマパークダンスA 初級(小学1～6年生)	水曜 16:30～17:30 8/7～9/25 ※8/14除く	25	
⑤	キッズターマパークダンスB 中級(小学1～6年生)	水曜 17:45～18:45	20	
⑥	リトルチアダンスA (3～6歳の未就学児)	木曜 15:00～16:00	15	7,776円 /全9回
⑦	リトルチアダンスB (3～6歳の未就学児)	木曜 16:15～17:15 8/8～9/26 ※8/15除く	20	
⑧	キッズチアダンス中級 (小学1～6年生)	木曜 17:30～18:30	15	
⑨	キッズHIPHOP (小学1～3年生)	木曜 16:15～17:15 8/1～9/26 ※8/15・29 除く	20	
⑩	キッズHIPHOP (小学4年生～)	木曜 17:30～18:30	15	
⑪	キッズHIPHOP中級	木曜 18:45～19:45	15	8,748円 /全9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 8/8～9/26 ※8/15除く	25	
⑬	キッズスポーツクラブ (3～6歳の未就学児)	金曜 15:30～16:30 8/2～9/27	15	
⑭	キッズチアダンス初級A (小学1～6年生)	土曜 13:00～14:00	15	
⑮	キッズチアダンス初級B (小学1～6年生)	土曜 14:15～15:15	15	
⑯	キッズ空手初級 (小学1～6年生)	土曜 15:30～16:30 8/3～9/28	20	7,776円 /全9回
⑰	キッズ空手中級 (小学生～高校生)	土曜 16:40～17:40		
⑱	キッズ空手上級 (小学生～高校生)	土曜 17:50～18:50		

※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。
※キッズターマパークダンスB・キッズチア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HIPHOP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	14:00～15:00 7/31～8/2 連続3日間	20	3,000円 /全3回
⑳	幼児水泳教室B	15:15～16:15		
㉑	幼児水泳教室C	14:00～15:00 8/6～8/8 連続3日間		
㉒	幼児水泳教室D	15:15～16:15		
㉓	幼児水泳教室E	14:00～15:00 8/19～21 連続3日間		
㉔	幼児水泳教室F	15:15～16:15	30	4,500円 /全5回
㉕	こども水泳教室A(初級) 水慣れ・パタ足・息なしクロール8m	16:30～17:30 7/31～8/2 連続3日間		
㉖	こども水泳教室B(中級) クロール・背泳ぎ	17:45～18:45		
㉗	こども水泳教室C(初級) 水慣れ・パタ足・息なしクロール8m	16:30～17:30 8/6～8/8 連続3日間		
㉘	こども水泳教室D(中級) クロール・背泳ぎ	17:45～18:45		
㉙	こども水泳教室E(初級) 水慣れ・パタ足・息なしクロール8m	16:30～17:30 8/19～8/23 連続5日間	20	4,320円 /全5回
㉚	こども水泳教室F(中級) クロール・背泳ぎ	17:45～18:45		
㉛	こども水泳教室G(上級) 平泳ぎ・バタフライ	金曜 19:00～20:00 8/2～8/30		
㉜	こども水泳教室(特級)	水曜 19:00～20:00 8/7～8/28 ※8/14除く	15	2,592円 /全3回

【お子さん対象教室】No.①～㉜～応募方法～

受付期間：7月1日(月)～14日(日)/結果：7月20日(出)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。

●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)



web予約QRコード

●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。

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

【16歳以上対象教室】No.33～58 ～応募方法～

1次募集：7月2日(火)～14日(日)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7月15日(月・祝)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で受け付けます(電話申し込み不可)。

《レストラン営業のお知らせ》 ただいま、土・日曜日、祝日のみ営業中。(営業時間：午前11時～午後2時)

7月20日(土)～8月28日(水)の期間は、(平日) 午前11時～午後2時/ (土日祝) 午前11時～午後4時にて営業致します。

《ベビーズタイム お休みのお知らせ》

7月20日(土)～8月28日(水)の期間は利用者が集中するため、ベビーズタイムは一時休止とさせていただきます。お客様のご理解・ご協力をお願い致します。

《特別イベント ヨーヨーつり》 7月20日(土) 午前10時30分～ 1Fインナーガーデンにて開催。先着300人。

《プールイベント 水中宝探し》 7月28日(日) 午後2時50分～3時 プールエリア内にて開催。参加は無料。無くなり次第終了となります。

《わくわくどーむ7月の休館日》 7月1日(月) ※3～11月(8月は除く)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

人権問題講演会を開催します！



「ある精肉店のはなし」上映会と監督のトーク

日時／7月23日(火) 午後1時30分～4時（午後1時開場）

会場／中央公民館・コミュニティセンター（ホール）

※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

定員／200人

申込方法／電話、FAXまたはメールで。電話以外の場合、タイトルに「人権問題講演会参加希望」と明記のうえ、住所、氏名（ふりがな）、日中連絡のとれる電話番号を記入し、7月1日(月)～16日(火)に生涯学習・スポーツ課へ。※先着順、定員に達し次第受付終了

主催／朝霞市、朝霞市教育委員会、朝霞市人権教育推進協議会

手話通訳・保育(事前申し込み)あります！

保育申し込み／7月1日(月)～12日(金) 午後5時までに電話で 定員／先着12人※定員になり次第受付終了

対象／1歳以上の未就学児 保育保険代／100円程度（参加人数により異なります）

生涯学習体験教室参加者を募集します！！

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。

教室番号	教室名・内容・講師	日時	会場	費用	定員
1	「囲碁」入門教室 3回連続講座 囲碁は古くは中国から伝わり、広く親しまれてきました。簡単なルールで親しみやすいものでぜひ参加、体験してください。楽しく学びましょう。 講師／神田眞治さん	8月6日・20日・27日 （すべて火曜日） 《各回》午前9時30分～11時30分	中央公民館・コミュニティセンター	700円 （教材費）	15人
2	アンガーマネジメントキッズ講座 怒る時のルール、怒った時の体の変化や気持ちの伝え方など、怒りの感情のコントロール方法や「怒り」について学びます。 対象／5歳～小学6年生 持ち物／色マジック（細）、クレヨン 講師／宮田久美子さん	8月6日(火) 午前11時～11時40分	北朝霞公民館	無料	10人
3	アロマでフットケア アロマテラピーとリフレクソロジーの知識を学びます。 持ち物／バスタオル、ハンドタオル、筆記用具、ヨガマット（あれば）。膝までめくれるズボン等、リラックスできる服装でご参加ください。 講師／嶋田弘子さん	8月8日(木) 午前10時～正午	膝折市民センター	150円 （教材費）	10人
4	はじめてのキッズチアダンス ポンポンを持って、笑顔で元気に踊りましょう！ 対象／4歳～小学2年生 持ち物／動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物 講師／PEKIさん ※講座冒頭で30分程度ポンポン作りをします。一人で作るのが難しいお子さんは保護者の方がサポートしてください。	8月16日(金) 午前10時30分～11時50分	膝折市民センター	200円 （教材費）	20人
5	はじめてのヒップホップダンス はじめてでも大丈夫！リズムのとり方、体の使い方を基礎から学び、簡単なステップで振り付けをマスターできます。 対象／年中～小学2年生 持ち物／動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物 講師／PEKIさん	8月16日(金) 午後1時30分～2時45分	膝折市民センター	無料	20人

対象／市内在住、在勤または在学の方 ※申込多数の場合は抽せん。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またはメールで。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、住所、氏名（ふりがな）、日中連絡のとれる電話番号、教室番号、教室名を記入し、7月16日(火)【必着】までに生涯学習・スポーツ課へ。

朝霞市文化協会 夏休み親子手作り講座～切り絵の世界～

日時／8月27日(火) 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 対象／小学4年生以上の親子

定員／10組 費用／1組700円（材料費・保険代） 持ち物／作品（色紙）を持ち帰るための袋 申込方法／電話、FAX、

メールまたは市ホームページ申し込みフォームで。電話以外の場合、タイトルに「夏休み親子手作り講座」と明記のうえ、住所、氏名（ふりがな）、日中連絡のとれる電話番号を記入し、8月2日(金)【必着】までに生涯学習・スポーツ課へ

市民企画講座お知らせ（日時・会場はやむをえ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 法人食品リサイクル農園あさか

①ピーナツ栽培収穫講座 ②じゃがいも収穫講座

日時／①7月6日(出) 午前10時30分～正午※収穫は10月下旬頃 ②7月13日(出) 午前10時30分～正午
 会場／なごみ農園（浜崎消防署裏） 定員／①5組②10組（先着順）※詳細は問い合わせ先へ 費用／1組①1,000円 ②500円
 講師／NPO 法人食品リサイクル農園あさか代表 野口久美子さん
 申込方法／電話またはメールで 問／野口 ☎090-2906-9790 ✉ku-kosan@ezweb.ne.jp

NPO 法人あさか市民大学

朝霞のオリンピックを学ぼう—その2

③朝霞に縁のあるオリンピックアスリートたち ④2020年に向けての朝霞市のまちづくり

日時／③7月2日(火) ④7月16日(火) いずれも午前10時～正午 会場／中央公民館・コミュニティセンター
 講師／③佐野隆さん ④都市建設部職員と大野良夫さん 定員／各30人（先着順） 費用／各300円（教材費）※全講座7回分は1000円
 申込方法／電話、メールまたは当日直接会場へ 問／坂本 ☎090-8680-3018 ✉sakamoto-kzy@jcom.home.ne.jp

令和元年度 放課後子ども教室のサポーターを募集します

放課後子ども教室は、市内小学校の特別教室等を活用して、子どもたちとともに文化活動、地域住民との交流活動等を行う教室です。この教室のサポーターを募集します。

日時／9月～令和2年2月の土曜日・午前中の計12回 ※詳細は、市ホームページまたは応募用紙を参照
 会場／朝霞第五・第八小学校 内容／五小…小学1～4年生のスポーツ教室のサポート、八小…小学生の科学教室のサポート
 人数／若干名 ※面接により決定します 資格／特になし 謝金／およそ3時間で2,694円（※税引き後・交通費込）
 応募締切／7月12日(金)
 応募方法／窓口または市ホームページにある応募用紙を郵送または持参

申・問／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

★(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社からのご案内★

①小学生サッカー教室 in 彩夏祭

日／8月3日(出) (雨天中止) 1部 午前8時45分～10時 2部 午前10時45分～正午 会／中央公園陸上競技場 参／500円
 対／1部 小学1～3年生 2部 小学4～6年生 定／各部240人

②小学生フィジカルトレーニング教室

日／9月5日(木)・9日(月)・12日(木)・19日(木)・26日(木)・10月10日(木)・17日(木)・24日(木) (雨天順延 予備日あり) 会／北朝霞公園野球場 定／各20人
 参／6,500円 ※A 午後4時30分～5時30分 B 午後5時40分～6時40分 C 午後6時50分～7時50分 D 午後8時～9時 対／A・C 小学1～3年生 B・D 小学4～6年生

③みんなげんき！ちびっ子体操教室

日／9月4日(木)・13日(金)・20日(金)・27日(金)・10月2日(木)・9日(木)・18日(金)・25日(金) 午後3時～4時 会／武道館
 参／5,500円 対／4～6歳の未就学児 定／48人

④子育てパパママのスポーツ教室

日／9月9・30日、10月7・28日 すべて月曜日 午前10時～11時 会／武道館 種／骨盤体操、ピラティス、太極拳、バレエ(週替わり) 対／未就学児を育児している父母(保育付き) 定／25人 参／3,500円

上記の申し込みを受け付けています。詳しくは公社ホームページ、または直接総合体育館へお問い合わせください。

《総合体育館ショートタイムエクササイズを再開します！》

総合体育館第一期工事終了に伴うオープンにあわせて、開催時間・内容をリニューアルして再開します！

比較的運動強度が低く、初心者向けのプログラムになっていますので、気軽にご参加ください。

対／小学生以上で医師から運動を禁止されていない方 参／一般・高校生100円 中学生以下50円（市外居住者倍額）

持／運動しやすい服装と館内用運動靴 他／水曜日の中学生以下の方のご利用は保護者の同伴が必要です。

ショートタイムエクササイズ (45分程度)

月曜日 (40人)	火曜日 (30人)	水曜日 (20人)	木曜日 (30人)	土曜日 (40人)	日曜日 (40人)
午前11時～	午前11時～	午後8時～	午前11時～	午後2時～	午前11時～
ゆるトレ& 骨盤エクササイズ	週替わり 健康体操	やさしい ヨガレッスン	運動&脳トレ ライフキネティック	ボディーケア& リンパ流し	ビギナーズ エアロ

日 日時 会 会場 集 集合場所 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



中央公園陸上競技場 午前8時30分開会(雨天中止)
市民体育祭のプログラム等詳細は広報あさか9月号、市ホームページ、ポスターをご覧ください。

★朝霞市民体育賞★市では、各種大会で優秀な成績を収めた方を毎年市民体育祭で表彰しています。
表彰基準／平成30年10月2日～令和元年10月1日に開催された大会で、都道府県大会優勝、関東大会(東日本大会を含む)第3位以上、全国大会第6位以上または国際大会入賞の方
※該当する方は、生涯学習・スポーツ課までご連絡ください。

問／生涯学習・スポーツ課

小学生スポーツ教室「なぎなた」主催／朝霞市教育委員会

お子さんと一緒に日本古来の武術を体験してみませんか？
日／8月21日(水)～23日(金) 午前9時～正午(全3回) 会／総合体育館 対／小学4～6年生 保護者の参加も歓迎(申込多数の場合は小学生優先) 参／500円(保険代等)
締／8月6日(火)
申・問／市ホームページまたは生涯学習・スポーツ課へ

市民スポーツ教室「四半的弓道」

主催／朝霞市教育委員会

室内で気軽に弓道を楽しんでみませんか？
日／8月27日(水)・28日(木) 午後7時～9時
会／南朝霞公民館 対／中学生以上(中学生は送迎が必要)
参／300円(保険代等) 申／教室名、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、性別、年齢、経験の有無、利き手を明記のうえ、はがき、電話、メール、市ホームページまたは窓口へ 締／8月13日(火) 問／生涯学習・スポーツ課

御岳溪谷に涼を求めて

難易度★☆☆ 約7km 標高差約30m 主催／朝霞市歩こう会

日・集／8月25日(日) 午前7時40分 北朝霞駅前広場(雨天決行) 行程／北朝霞駅→沢井駅(下車)→御岳溪谷→神路橋→沢井駅 対／小学生以上(小学生は保護者同伴) 参／300円(保険代等) 締／8月9日(金) 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。当日は直接集合場所へ 問／前川 ☎464-5394

第64回市民総合体育大会 バレーボール大会

主管／朝霞市バレーボール連盟

日／男子・シニア8月31日(土)、女子9月22日(日)
会／総合体育館 参／1チーム3,000円※保険は各チームで加入
【代表者会議】男子8月21日(水) 午後8時～、女子9月11日(水) 午後7時～、総合体育館会議室
※エントリー用紙持参 種／男子(6人制)、女子(9人制)
申・問／詳しくは連盟ホームページをご覧ください。



溝沼子どもプールオープン！

未就学児～小学生専用プール



開場期間／7月13日(土)～9月1日(日)
午前9時30分～午後5時(入場は午後4時15分まで)
利用できる方／未就学児～小学生(未就学児は成人の付き添いが必要です。付き添い1人につき、未就学児2人まで)
※付き添い人も水着を着用してください。
※紙おむつ不可
利用料／未就学児：無料 小学生：100円 付き添い人：200円
※心身障害児とその付き添い人には、免除措置があります。
所在地／大字溝沼1033
交通／①市内循環バス「わくわく号 膝折・溝沼線」溝沼老人福祉センター下車 ②東武バス第三中学校下車 ※いずれも徒歩5分 駐車場／約90台(台数に限りがあるため、徒歩・自転車・バス等でご来場ください) 駐輪場／約400台
問／生涯学習・スポーツ課
溝沼子どもプール(開場期間のみ)
☎464-0023



第64回市民総合体育大会 バスケットボール大会

主管／朝霞市バスケットボール連盟

日／9月1日(日)・7日(土)・15日(日) 会／総合体育館
対／市内在住・在勤または在学の一般男子・女子、シニア(男子満40歳以上)※審判講習会に参加できることなどの条件あり 参／1チーム 一般・シニア5,000円※代表者会議にて納入(保険代含まず) 申／7月1日(月)～21日(日) 午後5時までに総合体育館窓口または募集要項のメールアドレスへ 【代表者会議】7月28日(日)午後6時～総合体育館会議室 【審判講習会】8月18日(日)午後1時～総合体育館サブアリーナ
※詳しくは総合体育館窓口または連盟ホームページにある募集要項をご覧ください。
問／小林 ☎090-8566-0644



第64回市民総合体育大会 卓球大会

主管／朝霞市卓球協会

日／8月25日(日) 午前8時45分受付、9時15分開会式
会／総合体育館 対／市内在住・在勤または在学の方
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)
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。
締／8月14日(水) 問／茂木 ☎461-8397

体育施設臨時休館日(7月・8月)

総合体育館 7月8日(月)、8月5日(月) なお、7月13日(土)・14日(日)はトレーニングルームのご利用を中止します。
武道館 7月1日(月)、8月5日(月)
滝の根テニスコート 7月1日(月)～5日(金)・16日(火) 8月5日(月)・19日(月)

生涯学習・スポーツ課 〒351-8501 朝霞市本町1-1-1

☎463-2403 FAX467-4716

✉syogaku_sports@city.asaka.lg.jp

総合体育館 〒351-0016 朝霞市青葉台1-8-1

☎465-9811 FAX464-2429

公社HP <http://absk.or.jp>

総合体育館



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FAX468-0079

博物館臨時休館延長のお知らせ

博物館は、展示室つり天井撤去工事のため、平成31年3月16日(日)より臨時休館しています。

当初、6月末から展示再開とご案内していましたが、工期の都合のため、**7月19日金まで休館を延長させていただきます。**

ご利用の皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

※なお、再開となる7月20日(土)以降の開館時間につきましては、これまでどおり午前9時から午後5時、また、7月中の休館日は22日(月)、29日(月)となります。

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

博物館夏休み体験教室 参加者募集！

①石を磨いてアクセサリーをつくろう！

石を削って磨いて、とにかく磨いて、アクセサリーに仕立てましょう。

日時／7月26日(金)

午後1時30分～3時30分

対象：定員／小学3～6年生：20人

申込期限／7月16日(火)必着



②コースターを織ろう！

織物の原理を勉強しましょう。身近な材料でコースターをつくりまします。

日時／8月2日(金)

午後1時30分～3時

対象：定員／小学生：20人

※当日会場内に保護者の方の見学スペースを設けます。

申込期限／7月22日(月)必着



③博物館の裏側を探検！

普段見ることのできない収蔵庫など、博物館の裏側を探ってみよう！

日時／8月16日(金)

(1)午前10時～11時

(2)午後1時30分～2時30分

対象：定員／小学生：各回20人

申込期限／8月1日(木)必着



④葉脈標本をつくろう！

薬品で葉っぱを葉脈だけにして、樹脂で固めて飾り物にします。

日時／8月23日(金)

午後1時30分～3時

対象：定員／小学生：20人

申込期限／8月13日(火)必着



●申込方法

往復はがきに、希望する教室名(③の場合は希望する時間)、氏名とふりがな、年齢と学年、住所、電話番号を明記のうえ、朝霞市博物館 宛てにお送りください。

※1枚のはがきで1教室、参加者1人のみ申込可。ただし、兄弟姉妹で1教室に申し込む場合は、1枚のはがきに1組まで申込可(必要事項は希望者全員分記入してください)。

※申込多数の場合は抽せんとなります。抽せん結果は締め切り後1週間以内に発送します。

夏のテーマ展示 1964東京五輪写真展 —2020を迎える前に—

今回の展示では、昭和39(1964)年の東京大会開会式やクレー射撃など、その会場で撮られた写真や新聞報道から当時の様子を振り返ります。

会期／7月20日(土)～8月25日(日)

入館料／無料



絵画作品制作ワークショップ

みんなあーちすと ～かお・かお・かお～

いろいろな技法で自由にかおを描いてみよう！制作した作品は、8月末から博物館のギャラリーで展示します。

会期／7月20日(土)～8月18日(日)

7月中の体験技法

7月20日(土)～28日(日)：フィンガーペイント

7月30日(火)～8月4日(日)：パステルでぼかし絵

※休館日と7月26日(金)、8月2日(金)はお休みです。

時間／午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

会場／博物館 体験学習室

対象／どなたでも(おおよそ5歳くらいからできます)

申込方法／当日直接会場へ

※時間内入退場自由。汚れてもよい服装でお越しください。



～根岸台に残る、江戸時代の武蔵野の農家風景～

国指定重要文化財 旧高橋家住宅からのお知らせ

活用事業

旧高橋家住宅どきどきツアー 参加者募集！

①夜の昆虫観察

旧高橋家住宅を夜間開園！どんな虫と出会えるかな？

日時／7月21日(日) 午後7時～8時30分

※ツアーの時間は、参加者のみ入園できます。

対象：定員／小学生と保護者：10組

(1組あたり保護者1人につき小学生2人まで可)

②夏の虫とり会

雑木林で自然観察をしながら虫捕りに挑戦してみよう！

日時／8月18日(日) 午前9時～11時

対象：定員／小学生：20人

①②とも、雨天時は昆虫観察・解説と旧高橋家住宅ガイドツアーのみ行います。

申込方法

往復はがきに、希望するツアー名・参加希望者全員分の氏名とふりがな、年齢(小学生は学年も)、住所、電話番号を明記のうえ、①7月10日(水)、②8月1日(木)【必着】までに朝霞市教育委員会文化財課(朝霞市博物館内)宛てにお送りください。

※はがきは1ツアーにつき1枚必要です。

※申込多数の場合は抽せんとなります。抽せん結果は締め切り後1週間以内に発送します。

利用案内

開園時間 午前9時～午後4時30分

休園日 月曜日(祝日の場合は開園)

祝日の翌日(土・日曜日にあたるときは開園)

住 所 朝霞市根岸台2-15-10 (根岸台市民センター隣)

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。

書庫見学ツアー

書庫…それは本をしまっておく倉庫のこと。普段は入ることのできない図書館の書庫をご案内します！

日時／7月26日(金)

①午前10時～11時

②午後2時～3時30分

会場／図書館（本館）

対象・定員／市内在住または在学の

①小学4～6年生…15人

②中学生・高校生相当年齢の方…10人

申込方法／7月20日(出) 午後5時までに、メール (tosyo@city.asaka.lg.jp)、FAXまたははがきに「書庫見学ツアー参加希望」、住所、氏名（ふりがな）、電話番号を記入し、図書館（本館）宛てにお送りください。図書館（本館）のみ、電話または窓口でも受け付けます。
応募多数の場合は、抽せんにより決定します。



シネマラソン（青少年対象映画会） 入場無料

「夏フェス」 さあ、夏休みだ！伝説のバンドの音を聞き逃すな！

日時／7月20日(出)

①午前10時～

「ウッドストック 1969.8.15」(57分)

出演／リッチー・ヘイヴンス、ジョーン・バエズ ほか

②午後1時30分～

「BOØWY VIDEO」(46分)

出演／BOØWY

③午後2時40分～

「クイーン グレイテスト・ヒッツ」(62分)

出演／QUEEN

会場／図書館（本館） 視聴覚室 ※どなたでも入場できます！

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／7月16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

問／図書館北朝霞分館



夏のおはなしパピプペロ 入場無料

日時／7月27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、パネルシアター など

※自主サークルによる催しです。



< 課題図書・すいせん図書について >

夏休み期間中、利用の集中する課題図書および埼玉・夏休みすいせん図書について、8月22日(休)までは貸出期間を1週間以内とさせていただきます。

なお、青少年読書感想文全国コンクール（自由図書の部）は課題図書以外の本でも応募できます。小学生向けに図書館おすすめの本のリスト「このほんよんだ？」もご用意していますので、ぜひご活用ください。

7・8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）

7月／9日(火)・26日(金) 8月／13日(火)・23日(金)

《分館》 ◇定期休館（第2水曜日、第4木曜日）

7月／10日(水)・25日(木) 8月／14日(水)・22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）

♪ほんかんの催し物♪

行事等	月日	内 容	時 間	場所
シネマライブラリー	7/7 (日)	海底2万マイル (1954年作品) 127分	午後2時～	視聴覚室 
うさみみタイム (幼児・児童向け) 	7/4 (木)	ミッフィーとうみ 20分	午後3時30分～ 〔読み聞かせの あと、えいが かいです。〕	
	7/11 (木)	くじらぐも 11分		
	7/18 (木)	おぼけのバーバパパ/バーバパパの海水浴 /バーバパパの砂漠旅行 23分		
	7/25 (木)	赤いろうそくと人魚 28分		
松の木読書会	7/19 (金)	家康、江戸を建てる 門井慶喜／著	午前10時～正午	和室
おはなしくらぶ (乳幼児向け)	7/22 (月)	絵本の読み聞かせ	午前11時30分 ～正午	視聴覚室

朝霞市立図書館が文部科学大臣表彰を受けました

去る4月23日(火)『平成31年度「子ども読書の日」記念子どもの読書推進フォーラム』において、朝霞市立図書館が「子どもの読書活動優秀実践図書館」として、文部科学大臣表彰を受けました。

この表彰は、子どもの読書活動の推進に資するため優れた取り組み等を行っている図書館を、都道府県教育委員会が文部科学省に推薦し、外部有識者から成る審査委員会委員の審査を経て被表彰者を決定するものです。

今年度、埼玉県内では当館のほか、小鹿野町立図書館が表彰されました。

これを励みに、さらに読書が好きな子どもが多くなるよう支援していくとともに、より一層「赤ちゃんからお年寄りまで、誰もが気軽に使える図書館」として運営に努めて参ります。

これからも朝霞市立図書館をご利用ください。

*新着図書の紹介はお休みします。図書館のホームページで毎週新刊案内の情報を更新していますので、そちらをご覧ください。

※新着図書の紹介は、ボランティア団体により音訳CDを作成していただいています。ご利用の方は、図書館本館へお問い合わせください。

お願い 図書館をご利用の際は、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

公民館の

ひろば

施設名	電話番号	住所	7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	7/1・8・15・22・29
東朝霞公民館	463-9211	〒351-0005 根岸台6-8-45	7/7・8・15・21・22
西朝霞公民館	462-1411	〒351-0014 藤折町4-19-1	7/7・8・15・21・22
南朝霞公民館	461-0163	〒351-0023 満洲1-5-24	7/1・14・15・16・28・29
北朝霞公民館	473-0558	〒351-0035 朝志ヶ丘1-4-1	7/7・8・15・21・22
内間木公民館	456-1055	〒351-0032 田島2-18-47	7/1・14・15・16・28・29

※番号はお間違いの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。

南朝霞
公民館

南っ子クラブ

夏だ！南っ子だ！！色々なことにチャレンジして、すてきな夏休みにしよう！

キッズ☆イングリッシュ

日時／7月22日(月) 午前10時～11時30分

定員／20人

講師／朝霞市生涯学習ボランティア 野間綾子さん

デコパージュ貯金箱

日時／7月22日(月) 午後1時30分～3時30分

定員／15人 講師／日本手芸普及協会ペイント部門講師

松隈順子さん 費用／200円(材料費)

わくわく☆ハンドメイド

日時／7月23日(火) 午前9時30分～11時30分

定員／30人 講師／県立朝霞西高等学校ハンドメイド部の

皆さん 費用／200円(材料費)

対象／市内小学生 ※1講座ずつ申し込みできます。

申込期限／7月11日(火) 午後5時まで

中央
公民館

こども天体教室 『夏の天体を見てみよう』

天体望遠鏡で夏の星座や惑星をみてみよう！

日時／①7月24日(水) ②7月25日(木)

いずれも午後6時30分～8時30分

対象／小学生とその保護者

定員／両日30組60人

講師／元朝霞第一中学校教諭 戸鹿野宏道さん

持ち物／筆記用具

申込方法／7月12日(金) (必着) までに、講座名、参加希望日、

氏名(ふりがな・お子さんと保護者)、学年、住所、電話番号を明記のうえ、市ホームページ、はがき

または窓口で

※講座内容は両日とも同じものとなります。

※雨天・曇天の場合は内容を変更して実施します。



東朝霞公民館
西朝霞公民館

さわやか健康教室 東京五輪音頭-2020-を踊ろう！

公民館で東京五輪音頭-2020-を楽しく踊って盛り上がりましょう！西朝霞公民館ではばばたんも参加します。



東朝霞公民館

日時／7月24日(水) 午後1時～3時

定員／30人(グループでの応募可)

講師／若穂会のみなさん(公民館サークル)

西朝霞公民館

日時／7月25日(木) 午前10時～11時30分

対象／小学生または小学生と保護者 定員／40人

講師／公民館サークル講師 清水しのぶさん

申込期限／7月17日(火) 午後3時まで

北朝霞
公民館

さわやか健康教室 フォークダンスでロコモ予防

手と手を取り合って踊りましょう。体力とコミュニケーション力をアップしロコモ予防で元気な毎日！

日時／7月24日(水) 午前10時～11時30分

定員／15人 講師／ゆりの木フォークダンスの皆さん(北

朝霞公民館活動サークル)

持ち物／上履き、飲み物、タオル

申込期限／7月16日(火) 午後1時まで

内間木
公民館

子どもランド 夏休みエネルギー教室～レモン電池をつくろう！～

電気の不思議なしくみを学んで体験しよう！

日時／7月26日(金) 午前10時～11時30分

対象／小学生(保護者1人の付き添い可) 定員／20人

講師／一般財団法人 関東電気保安協会職員

持ち物／レモンと野菜(なす、だいこん等)を

厚さ1cmにスライスしたもの各4枚、タオル

申込期限／7月18日(木) 午後3時まで



西朝霞
公民館

レッツ・チャレンジ 楽しい理科体験・玉ころがし装置を作ろう

ビー玉が力を伝えて転がっていく装置を作ろう。装置は家に持ち帰れます。

日時／7月27日(土) 午前10時～正午

対象／小学3～6年生の親子 定員／10組20人

費用／300円(材料費)

講師／元高校化学教諭 有本弥生さん

申込期限／7月17日(火) 午後3時まで

中央
公民館

サイエンスキッズ 『高分子化合物ってなんだ？ ～ふくらむスライムとスーパーボールをつくろう～』

日時・対象／7月27日(土)

①午前10時～正午 小学1・2年生

②午後2時～4時 小学3～6年生

定員／各回50人 費用／120円(材料費)

講師／科学読物研究会 坂口美佳子さん

持ち物／筆記用具・フタつきのガラス製空きビン(直径およ

び高さが6～7cm程度のジャム等の丸いビンでフタがきち

んと閉まるもの)・汚れてもいいタオル・割り箸1膳・作品

を入れる袋・飲み物

申込方法／7月12日(金) (必着) までに、講座名、氏名(ふり

がな)、学年、住所、電話番号を明記のうえ、市ホームペ

ージ、はがきまたは窓口で。

※グループでの受講をご希望の場合、3人までを1組として

お申し込みください(必要事項は全員分記入)。

中央公民館 プラネタリウム夏休み・彩夏祭特別放映『宇宙を見上げてごらん～夏の夜空と彗星の話～』

涼しい部屋で夏の星空の話を楽しもう。クイズや特製カードのプレゼントもあるよ！

☆夏休み特別放映

日時／7月25日～8月22日の 毎週木曜日
午前10時、午後4時の2回放映

☆彩夏祭特別放映

日時／8月3日(土) 午後1時30分の1回放映
8月4日(日) 午前11時、午後1時30分の2回放映

定員／各回90人

観覧料／子ども(中学生以下)100円

一般(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、在学または在園以外の方は、子ども150円、一般300円となります。

受付方法／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。

北朝霞公民館

わんぱくキッズランド 回転ロケットをとばそう

かさ袋でつくるロケットです。作ったあとは皆で飛ばして遊んでみよう！

日時／8月9日(金) 午前10時～11時

対象／小学1～3年生 定員／16人

講師／北朝霞公民館職員

持ち物／上履き、飲み物、持ち帰り用袋

申込期限／7月28日(日) 午後1時まで



北朝霞公民館

わんぱくキッズランド 箱庭迷路をつくろう

オリジナル迷路を作って遊ぼう！

日時／8月9日(金) 午後1時～3時

対象／小学4～6年生 定員／16人

講師／北朝霞公民館職員

持ち物／上履き、飲み物、持ち帰り用袋

申込期限／7月28日(日) 午後1時まで



内間木公民館

子どもランド ダンボールで「ワゴン車」を作ろう！

接着剤とクリップを使い、自分の手でモノを作り上げる楽しさ、喜びを体験！

日時／8月9日(金) 午前10時～正午

対象／小学生 定員／20人

講師／本田技研工業(株)埼玉製作所ドリームハンズ

申込期限／7月31日(水) 午後3時まで



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。

申・問／健康づくり課
☎465-8611
FAX 466-7522



クールオアシス実施中!!
右のポスターが目印です！



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	8月29日(木) 午前10時～正午 午後1時30分～3時		保健センター	平成30年9月～平成31年1月生の第1子のお子さんとその保護者1人	申／7月4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	日 程		実施時間	対 象	内 容	会 場
	9月 (基本2日コース)	1回目：14日(出) ※妊婦のみ対象	午後1時30分～4時	令和元年12月～令和2年2月 出産予定	妊娠中の歯っぴい講座 妊娠中の栄養講座(試食あり)	保健センター
		2回目：29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	

※8月開催のマタニティ教室は、広報あさか6月号または市ホームページをご覧ください。

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。



成人の方へ

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
こころの健康相談	7月31日(水) 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／7月26日(金)までに電話で

あなたも肝炎ウイルスに感染しているおそれがあります

～ 一生に一度、B型・C型肝炎ウイルス検診を受けましょう ～

通常の肝機能検査では肝炎ウイルスの有無は調べていません。肝機能の数値が基準内でも、肝炎ウイルスに感染していることがあり、多くは自覚症状がほとんどないため、感染していても自分が感染していることに気づいていません。感染している場合でも適切な治療を受けることで、深刻な症状に進行することを防ぐことができます。

早期発見のためにも一生に一度は、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

期間／7月1日(月)～12月31日(木)

対象／検診日当日に市に住民登録があり、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない40歳以上の方

検診内容／問診、血液検査 (B型・C型肝炎ウイルス検査)

費用／無料

申込方法／協定医療機関へ直接お申し込みください(協定医療機関一覧は、保健センターガイドまたは市ホームページでご確認ください)。なお、志木市、和光市、新座市の協定医療機関でも受診できます。

※7月の休日歯科応急診療所

実 施 日 7月15日(月・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

☆7月1～31日は「愛の献血助け合い運動」月間です。

※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県南西部消防本部

●埼玉県救急電話相談

☎048-460-0123

#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)

便秘

朝霞地区医師会 ちゃん むんそん 張 文誠
☎464-4666

便秘に悩む方は非常に多いのですが、たかが便秘といえども放置すると重大な疾患を引き起こすリスクが高まり、特に狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞の発症の原因になりえるという報告もあります。

近年、久しく新薬がなかった便秘に関して、新薬が次々と登場し、さらに一昨年には慢性便秘症ガイドラインが発刊され、便秘の定義と分類がなされ、標準治療が示されました。それによると、便が週に3回未満で、便が硬くてすっきり出せないといった排便困難症状を感じている状態を慢性便秘と定義しています。

便秘の原因としては、大腸の炎症や腫瘍といった病気以外に、糖尿病や甲状腺機能低下症、パーキンソン病などの病気が関係していたり、また抗精神薬や睡眠薬、降圧剤のカルシウム拮抗薬などの薬が引き金になっていることもあります。

ただし、そうした原因がはつきりしないケースが大半で、これを機能的便秘と呼びますが、一口に便秘といっても、便通の頻度が少ない、便が硬い、直前までできていて出しづらく排便してもすっきりしないなど、具体的な症状は様々です。大腸の働きは正常であるにもかかわらず便意が低下して便が硬くなってしまったり、大腸の運動が乏しいために便意をあまり感じず排便回数が少な

くなってしまうタイプ、また直腸まで便が届いているにもかかわらず直腸から便をうまく排出できなくなっているタイプなど、いくつかのタイプに分けられます。どのタイプに該当するかを想定して、それぞれの病態に応じた治療法を選択することが重要です。

日常生活を見直し、食物繊維や水分を適切に摂り、適度な運動を行うことが便秘に有効ですが、それでも十分でなければ内服治療を検討することになります。

治療の目標は、腸管運動を調節し、適度な軟らかさと大きさの排出しやすいバナナ状便で排便すること、毎日出なくても異常ではなく、便の質を重視し満足した状態で排便ができるようになることが大切です。

従来からある便秘薬の中では、酸化マグネシウムなどの浸透圧下剤が代表的で、効き目が穏やかで便を軟らかくする作用を持ち、国内で最も多く処方されていますが、高齢者や腎機能が悪い人では血清マグネシウムが上昇することに注意が必要です。

また市販薬の中には、腸管運動を促進する大腸刺激性下剤が含まれており、即効性はあるものの繰り返し使うと耐性が起こって、薬を飲んで効果を得にくくなってしまったため、漫然と連用することを避け、頓用で用いるべきです。

新薬としては、まず上皮機能変容薬が挙げられます。これは小腸の粘膜上皮細胞に作用して腸からの水分分泌を促進させ、便の水分含有量を増やして軟らかくし排便を促します。また、大腸に流入する胆汁酸の量を増加させる薬もあります。「胆汁酸」とは肝臓で作られ食事をした刺激で分泌され、小腸で再吸収されるのですが、大腸を動かしながらかな便をつくる助けをしています。その再吸収を阻害することで、大腸に流入する胆汁酸の量を増加させ、大腸の中の水分を多くし大腸の動きも促進させるといった機序でその効果を発揮します。

このほかに、ポリエチレングリコールという成分の浸透圧効果により、腸内の水分量を増加させ、便が軟化し容積が増大することで、腸の動きが活発化し排便が促されるものもあり、小児にも安心して使用できます。

ただしこうした治療薬が、すべての方に画一的に奏功するわけではなく、おのおの状況を総合的に判断して対応していくことになります。

「一朝一夕には改善しないこと」を理解し、医師との良好な関係を構築した上で、はじめは完璧に治すことを目標とせず、少しずつ症状の軽減を図ることが大切です。

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)
7	7	和光小児科クリニック	小・内	467-1108	朝霞	谷合眼科	眼	462-2355
	14	新座むさし野クリニック	内・アレ・循内	489-5323	朝霞	ふじい整形外科	整外・リハ	450-1188
	15	新座野火止クリニック	内・小・循内	479-5698	新座	飛田耳鼻咽喉科	耳	479-4062
	21	朝霞朝霞台クリニック	内	472-1288	新座	清水医院	内・外・循内・皮	476-2111
	28	志木はんだ内科クリニック	内・消内・循内・小	486-2327	和光	新倉診療所	内・外	467-1155



※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。

**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

さくらカフェ

日時/7月23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/認知症の方やその家族、15人 申込方法/電話で
その他/色々な方と楽しく触れ合える場です。主催/新座福祉会桜ヶ丘
問/問/平川 ☎450-2300

朝霞の森手入れ作業

日時/7月26日(金) 午前9時～11時
会場/朝霞の森 その他/草刈りなどの手入れをボランティアで行います。
主催/朝霞基地跡地の自然を守る会
問/大野 ☎090-5209-9467

クリーン&マナーアップキャンペーン

日時/7月14日(日) 午前10時～正午
会場/北朝霞駅切符売り場前集合
申込方法/電話で その他/雨天中止。
ポリ袋、軍手、トンブシ持参 主催/動物との共生社会を目指す会Vest. 問/問/清水 ☎090-5394-3717

ヘナボディアートメヘンディ体験講座

日時/7月11日(木)・18日(木) 午前10時～正午 会場/膝折市民センター
費用/3,000円 申込方法/電話で
その他/中東インドから伝わる天然植物ヘナで描くボディアートメヘンディ。
主催/あーとスス 問/問/松本 ☎090-5708-7796

会員募集

モダンバレエ ヒザオリクラブ

日時/毎週火曜日 午後4時40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～大人
その他/優しい先生と楽しくレッスンしています。見学・体験可。HPあります。 問/菊池 ☎a.r.b.s.q.123@gmail.com

男の料理クラブ

日時/毎月第2土曜日 午後1時～4時
会場/西朝霞公民館 会費/月1,500円
対象/男性 その他/グループごとに調理するので初めてでも楽しく料理を体験できます。 問/佐藤 ☎070-5467-4435

日本棋院朝霞支部

日時/毎週土曜日 午前9時30分～午後4時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 対象/午前中は子ども、午後は大人 その他/無料開催ですので、お気軽にご参加ください。
問/長尾 ☎090-2733-4532

朝霞フィルハーモニックオーケストラ

日時/毎週土曜日 午前10時～正午
会場/中央公民館・コミュニティセンター 会費/月3,000円 対象/楽器奏者 その他/毎回楽しく練習しています。 問/岡田 ☎090-4168-7479

骨盤ビューティー

日時/月2回月曜日 午前10時～11時
会場/北朝霞公民館 会費/1回800円 その他/お子さん連れ可 問/上野 ☎090-4952-0800

こども英会話サークル

日時/月3回水曜日 午前11時～11時45分 会場/溝沼市民センター 入会金/1,000円 会費/月3,000円 対象/1歳8か月～3歳の未就園児と保護者 その他/体験は要予約 問/喜多 ☎nshoda@mail.goo.ne.jp

朝霞市演奏家連盟

会費/年3,000円 対象/市にゆかりのある演奏家・団体、コーラス団体 その他/年1回の音楽を開催。今年は11月30日(土)にゆめぱれす(市民会館)で。 問/吉見 ☎218-2199

朝霞中国語の会

日時/毎週土曜日 午後1時～4時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 会費/月3,500円 その他/中国人教師から楽しく学びます。連絡のうえ見学可 問/大嶋 ☎090-1801-7103

仲町ボイスサークル

日時/月2回金曜日 午前10時30分～正午 会場/仲町市民センター 会費/1回1,000円 対象/60歳以上 その他/健康・歌・話すためのボイストレーニングです。 問/瀬戸 ☎090-5818-8876

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 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

コロコロキッズ

日時/毎週火曜日 午前10時～正午
会場/南朝霞公民館 入会金/2,500円 会費/月2,000円 対象/平成28～29年度生まれ その他/幼稚園入園前に親子で集団生活を体験しましょう。 問/武田 ☎090-1995-0368

南書道会

日時/毎月第1・2・3火曜日 午前10時～正午 会場/南朝霞公民館 会費/月2,200円、年2,400円 対象/成人 その他/毛筆、かな等を基礎から学べます。 問/出合 ☎090-8431-0148



コバトン・ハートフルメッセージで内間木苑が表彰されました

5月22日(水)に、平成30年度コバトン・ハートフルメッセージの優秀事例として表彰された、特別養護老人ホーム内間木苑の塩味敏子理事長と塩味健施設長が市長を表彰訪問され、受賞の報告をされました。

コバトン・ハートフルメッセージは、介護サービスの利用者やその家族の方から、介護の現場で働くスタッフや事業所に感謝の気持ちや提案などを伝える埼玉県の事業で、市内の事業所が表彰されるのは今回が初めてです。人を支え社会を支える介護の仕事が、利用者と働く方にとってより魅力あるものになるよう願っています。



左から 塩味健施設長、塩味敏子理事長、富岡市長



新緑の季節に『ロゲイニング』で朝霞の魅力を満喫！



家族でご参加♪

5月18日(土)に「黒目川健康ウォークラリー×ウォークロゲイニングinむさしのフロントあさか2019」を開催しました。

さわやかな新緑の中、100人以上ものロゲイナーが市内外から参加しました。健康づくりを目的に参加された方は黒目川を中心にウォーキングで、スポーツとして参加された方はより多くのチェックポイントを回るために走って、観光を目的とされた方は興味のあるポイントを中心にまち歩きとして、それぞれにイベントを楽しんでいました！



笑顔でスタートを切るロゲイナーたち



埼玉県文化財保護協会の文化財功労者として表彰されました！

5月21日(火)に朝霞市文化財保護審議委員の陶山憲裕さん、高橋千里さんが、令和元年度埼玉県文化財保護協会の文化財功労者として表彰されました。お2人は昭和59年7月に文化財保護審議委員に就任されてから、長年にわたり朝霞市の文化財保護に貢献されています。このたびその功績が認められての表彰となりました。



写真左から高橋千里さん、陶山憲裕さん



佐藤忠良作ブロンズ像「みどり」を市民ホールに展示しました

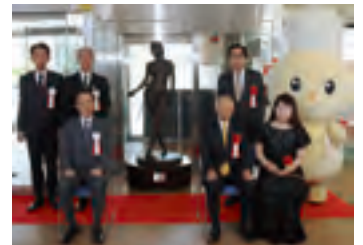
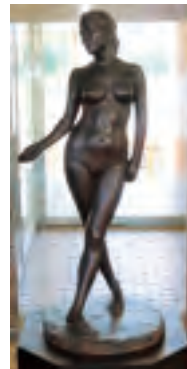
5月24日(金)、丸沼芸術の森(上内間木)代表の須崎勝茂さんから市にブロンズ像が寄託され、市役所1階市民ホールで除幕式を行いました。

寄託された作品は、戦後日本を代表する彫刻家 佐藤忠良作のブロンズ像「みどり」(1985年作)です。

除幕式当日は、須崎さんのご夫人でフルート奏者の須崎成美さんが演奏を披露してくださり、美しく澄んだ音色で式典に華を添えていただきました。

ブロンズ像は市役所1階市民ホールに展示しています。来庁される多くの方々に、芸術作品をより一層身近に感じていただきたいと思いますので、市役所にお越しの際は、ぜひご覧ください。

問/財産管理課 ☎463-0203



写真上段左から、三好教育長、関野副市長、野本議長

写真下段左から、富岡市長、須崎勝茂さん、須崎成美さん



ドイツからの視察団が朝霞の森プレーパークを訪問しました

6月4日(火)、朝霞の森でドイツからの視察団(National playbus organisation of Germany, Spielmobil e. V.)が市の委託事業である朝霞の森プレーパークの活動を視察しました。

この取り組みは、文部科学省「青少年国際交流推進事業」の一環として、「遊び場の提供を通じた青少年の育成」をテーマに、子どもの外遊びを推進するため、ドイツで盛んに行われている移動型遊び場(モバイルプレイ)と日本で普及している拠点型の遊び場を相互に視察し、交流を行うものです。

当日は現地視察のほか、朝霞市茶道連盟の皆さんにお手伝いをいただき、富岡市長が呈茶でおもてなしを行いました。



富岡市長と朝霞市茶道連盟、ドイツからの視察団の皆さん

オリンピック聖火リレーの 朝霞市通過決定!!

7月13日(土)・14日(日)は
東京2020大会開催1年前
イベントを開催!詳しくはP8へ

市ゆかりの選手インタビュー vol.3

射撃(ライフル)

しみず あやの
清水 綾乃さん

プロフィール

自衛隊体育学校(本市所在)所属
2019 全日本選手権優勝
2018 W杯チャンピオン大会 5位
世界選手権大会出場
全日本選手権優勝
2017 W杯ニューデリー大会 MIX2位



自衛隊体育学校
ホームページ→



10mエアライフル競技本選・ファイナル日本記録
50m3姿勢120発競技ファイナル日本記録

「射撃を始めたきっかけ」

中学2年生の時に、母と行ったイベントで当時のオリンピック射撃の監督とお会いしたことがきっかけで、射撃と出会いました。射撃は「結果が点数で出るので分かりやすい」、「頑張った分だけ結果が付いてくる」ので、自分の性格に合っていると感じました。

「トレーニングについて」

射撃は、心技体のバランスがとれていないと点数につながらない奥が深い競技です。メンタルのトレーニングに加え、体幹やバランスのトレーニングにも力を入れて取り組んでいます。

「2020年東京オリンピックへの思い」

オリンピック出場への挑戦は、2012年ロンドン大会、2016年リオ大会に続き、3回目です。今回は、東京で開催されるというまたとないチャンスです。ワールドカップなどの国際大会に出る中で、少しずつ自分が世界のレベルに追いついてきた感覚もあるので、三度目の正直、東京大会に出場できるよう頑張りたいです。



「朝霞市民へメッセージ」

射撃は、日本ではマイナー競技ですが、東京2020大会では身近に感じてもらえる絶好の機会です。国内外の方に、特に会場がある朝霞市の皆さんにもぜひ知ってもらいたいと思います。私が東京2020大会で頑張ることで、射撃が広まっていけばいいと思います。

ライフル・イス・ビューティフル
Rifle is Beautiful

朝霞市・和光市・新座市
合同企画



©サルミアッキ / 集英社 第5話 ⊕ サルミアッキ

※オリンピックではルールが変更される可能性があります。

漫画は隔月(奇数月)で連載します。次回は9月号です。お楽しみに!

【朝霞市特設サイト】

東京2020大会に関する
市のイベント等を情報発信中!



©むさしのフロントあさか



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

もっと漫画を
見たい方はこちら→



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.746 発行日/令和元年7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(デジ形式)を図書館本館と北朝霞分館で貸し出しています。
また、市内の視覚障害のある方で郵送をご希望の方は、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、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