

**募集**

**放課後児童クラブ職員**

職種・人数/①指導員(正規職員) ②指導員補助(臨時職員) ①②とも若干名

勤務場所/市内放課後児童クラブ

資格/①保育士・教員免許等 ②不問(保育士・教員免許等があればなお可)

※詳細は朝霞市社会福祉協議会ホームページまたはお問い合わせください。

☎/朝霞市社会福祉協議会

①: ☎48612479  
②: ☎48612487

**すわ緑風園臨時職員**

職種/臨時支援員

業務内容/知的障害者の日常生活介助および支援

任用期間/10月1日(火)～令和2年3月31日(火)

年齢/60歳程度まで

勤務日時/週5日以内で毎月の勤務表による交替制勤務(7時間45分、休憩1時間)

時給/1200円  
※詳細はお問い合わせください。  
☎/障害者支援施設すわ緑風園 ☎46113028

**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/9月17日(火)、10月15日(火)、11月14日(木) 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・☎/(公社)朝霞地区シルバー人材センター ☎46510339

**手話講習会受講生**

①基礎

日時/10月30日～令和2年3月25日の水曜日 午前10時

**ご案内**

**12月1日(日)に市議会議員一般選挙が行われます**

12月17日(火)に市議会議員の任期が満了することに伴って行われます。この選挙はわたしたちの日々の暮らしと密接なつながりを持ち、市政の行方を左右する重要な選挙です。大切な1票を有効に生かすため、ぜひ投票しましょう。  
**立候補予定者説明会を開催します**  
立候補を予定している方は、説明会への出席をお願いします。候補者1人につき3人まで(代理人可)  
日時/10月3日(木) 午後1時30分  
会場/ゆめぱれす(市民会館)  
☎/選挙管理委員会事務局 ☎46312444

**夕焼け放送の時間が変わります**  
9月1日(日)～30日(月)は、午後5時の放送になります。  
☎/教育指導課 ☎463-2884

安心と信頼のJA群 野 **ライフサービス**

24時間対応

市民葬指定  
朝霞市・志木市  
和光市・新座市

24時間 良く供養

**0120-24-4994**

借別の儀式にまごころこめて...  
葬祭のことならJAあさか野ライフサービスにお任せください!!

病院のお迎えから、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

**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.greenspaceld.info  
\*詳しくはホームページをご覧ください。

**水道料金・下水道使用料等に係る消費税率が変わります**

10月1日(火)の消費税法の改正に伴い、水道料金・下水道使用料・水道利用加入金の消費税率が10%に変わります。  
 ※水道料金および下水道使用料には経過措置があります。  
 ※水道利用加入金に経過措置はありません。

	口径	使用水量	区分	料金等		影響額	
				旧税率 8%	新税率 10%		合計
単身世帯	13mm	14㎡	水道料金	1,695円	1,727円	32円	52円
			下水道使用料	1,080円	1,100円	20円	
4人世帯	20mm	56㎡	水道料金	6,609円	6,732円	123円	185円
			下水道使用料	3,304円	3,366円	62円	

水道料金および下水道使用料に係る影響額 (モデル例・2か月当たり)  
 ※平成30年度市民1人当たりの平均使用水量 (1か月当たり7㎡) からの試算

水道料金について：水道  
 経営課 ☎462-1336  
 6、下水道使用料について  
 ……下水道課 ☎463-10  
 916、水道利用加入金に  
 ついて：水道施設課 ☎4  
 6318699

**公的個人認証サービスが一時停止します**

9月15日(日)に公的個人認証サービス認証局でシステム更新作業が行われるため、朝霞駅前出張所でマイナンバーカードへの電子証明書の発行・更新・失効・廃棄・暗証番号の初期化・変更が終日停止となりますのでご注意ください。  
 閏/総窓口課 ☎463-12605、朝霞駅前出張所 ☎452-6000

**10月1日(火)から、自動車の税が変わります**

閏/課税課 ☎463-2851  
 税制改正により、自動車購入時に課税される自動車取得税が廃止され、「環境性能割」が導入されます。  
 環境性能割の税率は、燃費基準値達成度等に応じて決定されます。これに伴い、毎年かかる軽自動車税は、「軽自動車税(種別割)」に名称が変更されます。

9月2日(月)から水道料金・下水道使用料のクレジットカード納付の申し込みができます！  
  
 閏/水道経営課 ☎462-3366

**10月1日(火)から年金生活者支援給付金制度が始まります**

公的年金の収入や所得額が一定基準以下の方に、年金に上乗せして支給されます。  
 請求手続き／  
 ・平成31年4月1日以前から年金を受給している方：9月上旬から順次送付される請求書に記載した年金機構に提出  
 ・平成31年4月2日以降に年金を受給し始めた方：年金請求手続きと併せて年金事務所または市役所で申し込み  
 閏/ねんきんダイヤル ☎0570-1051165 (ナビダイヤル) 川越年金事務所 ☎049-1242-2657

**男女平等推進行動計画後期基本計画策定のための市民意識調査**

男女平等推進行動計画後期基本計画の策定への基礎資料とするための調査を行います。郵送で調査票を送付しますので、ご協力をお願いします。  
 対象／8月1日(木)時点で18歳以上の市民2000人(住民基本台帳から無作為抽出)  
 調査方法／調査票を同封の返信用封筒に入れ、切手を貼

**調査結果の公表／市ホームページ等で公表します。**

閏/それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-12697

**「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が2種類同時発売**  
 発売期間／9月24日(火)～10月18日(金)※1枚300円  
 抽せん日／10月30日(水)  
 「ハロウィンジャンボ宝くじ」  
 5億円 (1等3億円・前後賞各1億円合わせて)  
 「ハロウィンジャンボミニ」  
 3,000万円 (1等2,000万円・前後賞各500万円合わせて)  
 この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

**埼玉県都市競艇組合からのお知らせ**  
 競艇開催日／9月21日(土)～24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。  
 閏/埼玉県都市競艇組合 ☎823-8711  
<https://www.boatrace-toda.jp/>

**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

**塗装業者を選ぶ基準がわからないなあ、とお考えの朝霞市の皆様へ**  
**屋根・外壁の塗り替えセミナー** (参加費無料)  
  
 Q.業者さんがきて「急いでやらないと」とせかされたんだけど…  
 A.塗り替え時期の判定方法を教えます！  
**9/7(土) ①10～12時 ②14～16時** 「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  
 和光市民文化センターサンアゼリア 会議室 A (和光市広沢 1-5)  
 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 プロタイムズ 朝霞店 (株)ライブプラス 朝霞市溝沼 1272-7  
**0120-167-555**

# あさか市民活動ニュースレター

vol.68

☎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

生きづらさを抱えている方の心に、希望の光を灯せるようなサポートを目指しています。

今回は精神に障害のある方が心の健康を取り戻し、自立した社会生活を送るための支援活動に取り組まれている「特定非営利活動法人リスイッチ」の共同代表・高橋透馬さんにインタビューした内容をご紹介します。

### Q.団体の主な活動内容は？

A.生活サポートセンター「リライト」とワークサポートセンター「リロード」の運営をしています。どちらの施設も精神に障害のある方を対象として、「リライト」では病気と上手く付き合いながらコミュニケーション力を身につけたり、パソコンを学んだり、調理実習等を実施しています。ご自身のできる範囲でやってみたくて、楽しめることを、たくさん見つけてもらって、彩りある日々を送っていただきたいと思っています。「リロード」では働くためのサポートを行っています。就労を目指す方には、履歴書の書き方や面接のスキルを身につけるためのトレーニングを行っています。また、今すぐには働けないけど、いつかは就労したいという方が、個々のペースで目標を立て、なりたたい自分を目指しながら内職作業に取り組んでいます。

### Q.団体を立ち上げた経緯は？

A.朝霞駅周辺には精神に障害のある方の通所施設がありません。精神に障害のある方の中には電車やバスに乗って移動することが苦手な方も多くいらっしゃいます。その精神的負担を軽くして、住み慣れた地域で社会参加への一歩を踏み出してもらいたいという思いから、平成26年に朝霞駅の近くに生活サポートセンター「リライト」を開所し、団体を立ち上げました。

### Q.活動にやりがいを感じるのどのような時ですか？

A.お会いした当初は緊張や不安から硬い表情だった方が、徐々に笑顔が増え、利用者さん同士で会話を弾ませている姿を見ると、とても嬉しく思います。また新たな目標に向かって施設を卒業される方を応援できることにやりがいを感じています。

### Q.今後、取り組みたいことは？

A.職員が日頃の業務で培った知識を生かし、より専門性の高いスキルアップを図ることが大切だと考えています。また利用者さんにとって、やりがいを感じながら楽しく過ごせる場であるために、バリエーション豊かで魅力あるプログラムの企画に力を入れて一人ひとりに寄り添う支援に取り組みたいです。

### Q.市民の皆さんに伝えたいことは？

A.不定期ですが市役所で販売会を開催しています。利用者さんが自分で作成したアクセサリなどを、お客さんとの会話を楽しみながら販売しています。また、ピアプロジェクトとして、利用者さんが主体となり講演会やワークショップ等を開催しており、活動の成果をぜひご覧いただきたいと思っています。

☎特定非営利活動法人リスイッチ 代表・宮坂昌資 ☎468-5322

※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。



手作りアクセサリなどの、販売会の様子

情報BOX  
ご案内

**会社を元気に！**  
**中退共の退職金制度**

国が掛金の一部を助成  
掛金は全額非課税  
管理がカンタン

詳しくはホームページをご覧ください  
中退共 検索

独立行政法人勤労者退職金共済機構  
中小企業退職金共済事業本部  
TEL (03) 6907-1234

**駐車監視員巡回エリアを拡大します**  
☎朝霞警察署交通課 ☎465-0110

9月10日(火)から、駐車監視員巡回エリアを拡大します。重点地域や活動時間等の詳細は、県警ホームページをご覧ください。

**羽田空港の新飛行経路運用に先立ち飛行検査を実施します**

令和2年3月29日(日)の運用開始に先立ち、新飛行経路を離着陸する航空機が安全に飛行できるようにするため、航空法の規定に基づき飛行検査を実施します。

☎「羽田空港のこれから」に関する窓口(国土交通省)  
05701001116  
01P電話は031590812420

**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 埼玉県朝霞市満沼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**

**くつらい不妊治療でお悩みの方**  
まずはお電話を！>

【定休日】 朝霞台駅・志木駅より  
木・日曜・祝祭日 徒歩8分

妊娠を望まれている方の体づくりと心のケアは漢方相談薬局へ

お問い合わせ・予約・ご相談専門ダイヤル  
**048-473-7830**

朝霞市 漢方 検索 **昭和薬局**  
http://www.saitanakango.com/

埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106

生理痛、生理不順、更年期障害等でお悩みの方もぜひご相談下さい。

予約制  
混み合う場合がございますので電話予約をして頂けるとスムーズにご相談いただけます。

### 国民健康保険証を郵送します

現在使用している被保険者証（保険証）の有効期限は、9月30日（月）です。新しい保険証（灰色）は9月上旬に郵送しますので、記載内容に間違いはないかご確認ください。なお、有効期限が令和2年7月31日（金）に変更となります。  
**配達方法**／世帯主の方宛てに簡易書留で郵送します。不在票の保管期間が過ぎてしまった場合はご連絡ください。  
**届け出が必要でず**

異動（転入・転出・他の健康保険への加入または脱退・出生・死亡など）した方の国民健康保険の届け出が済ませてあるかご確認ください。  
 また、修学や施設入所等のため、他の市区町村に住んだ場合も届け出が必要です。  
 ※他の健康保険に入った後は、国保の保険証は使えません。  
 ※詳しくは保険証に同封のパンフレット、市ホームページまたはお問い合わせください。  
 関／保険年金課 ☎4631-0283



### 持続可能な医療制度のために

#### 医療機関への適正受診

軽い症状にもかかわらず、休日や夜間に病院の救急外来を受診する『コンビニ受診』や、同じ病気でいくつもの病院を受診する『はしご受診』が増えています。検査や薬の重複による体への負担・副作用の危険を回避するだけでなく、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、ご理解とご協力をお願いします。  
**日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度等**

学校（保育園・幼稚園を含む）管理下でのけが等で、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度や他の公費負担医療制度の対象となる医療費は、市から支給できませんのでご注意ください。  
**ジェネリック医薬品をご存知ですか？**

品質や安全基準を守って製造されている後発医薬品で、新薬とほぼ同じ効能や効果を持ち、費用も安く済みます。ご利用は医師や薬剤師にご相談ください。  
**限度額適用認定証の利用を！**

### 医療費が高額になる場合は、ご加入中の健康保険に「限度額適用認定証」の交付を申請し、認定証を医療機関に提示すれば、窓口負担を自己負担限度額までにすることが可能です。

その他、こども医療費に関する詳しい情報は市ホームページをご覧ください。  
 関／こども未来課 ☎4631-2834

### 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。  
 関／児童相談所 全国共通ダイヤル ☎189（いちはやく）

### 育成保育・居宅訪問型保育の入園申し込み

育成保育（障害児保育）は、心身の障害にかかわらず安全で健やかに生活できる統合保育を目的としています。また、集団保育が難しい場合は居宅訪問型保育を実施しています。  
**制度説明・申込書配付期間**／10月7日（月）～9日（水）  
 ※予約制（所要時間30分程度）。9月2日（月）から受け付けます。※11月中に体験保育を実施します。書類配付時に体験保育の希望日程等を伺います。  
**申込期間**／10月29日（火）～31日（木）  
**入園時期**／令和2年4月  
 ※各保育園の状況により入園できない場合があります。  
 申・関／保育課 ☎4631-2836

### 9月の納付

市県民税（随期）  
 国民健康保険税（3期）  
 介護保険料（3期）  
 後期高齢者医療保険料（3期）  
 ※納期限は9月30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。

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

**ご存じですか？就学援助制度**

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

**申請時期**／随時(所得要件等あり)。申請月の翌月1日が認定日となります。

**申請方法**／申請書、印鑑、保護者の通帳、所得証明書(必要な方のみ)を学校または教育管理課へ提出

※申請書は各学校、教育管理課または市ホームページからダウンロード可

※お子さんが通う学校ごとに申請書が必要となります。

☎・問／教育管理課 ☎46310793

**学校施設を貸し出します**

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

☎／教育管理課 ☎46310793



**就学時健康診断**

対象/来春小学校へ入学するお子さん

**就学時健康診断日程表**

学校名	実施日・受付開始時間
朝霞第一小学校	10月31日(木) 午後1時30分
朝霞第二小学校	10月17日(木) 午後1時15分
朝霞第三小学校	11月28日(木) 午後1時30分
朝霞第四小学校	10月28日(月) 午後1時15分
朝霞第五小学校	10月24日(木) 午後1時30分
朝霞第六小学校	10月31日(木) 午後1時30分
朝霞第七小学校	11月22日(金) 午後1時30分
朝霞第八小学校	11月19日(火) 午後1時30分
朝霞第九小学校	11月12日(火) 午後1時45分
朝霞第十小学校	11月27日(水) 午後1時30分

※健康診断の通知は、10月1日(火)までに各家庭へ届くように発送します。

※指定の学校以外でも受けることができますが、必ず事前に連絡をしてください。

☎／教育管理課 ☎46310794

**これってDV?**

配偶者等からの身体的・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。

☎/それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-0356

情報BOX

ご案内

**日本手話情報コーナー No.39**

☎/障害福祉課 ☎463-1599 048-463-1025

あぶ「危ない」



ボンボン

※「不安」「心配」も同じ表現で表すことができます。

※相手に伝えるために、表情が大切になります。

両手の指先を折り曲げ、指先を胸に2回程あてます。

※朝霞市では、「防災行政無線放送内容」や「災害情報」などについて、メールで配信するサービスを行っております。ぜひ登録しましょう。QRコードから、登録サイトにアクセスできます。



**わたしたちができること**

～障害者差別解消～

☎/障害福祉課 ☎463-1599

No.28 「視覚障害」を知ろう④



《一緒に歩こう》

目の不自由な人を誘導するときは、ひじの上あたりを軽く持つてもらい、誘導する人は半歩前を歩くようにします。誘導する人の背が低いときは、軽く肩を持つてもらいましょう。

【注意】

手や衣類を引っばったり、後ろから押されたりすると、とても不安になるのでやめましょう。



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**

いりどり

**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



**プラスチック資源・燃やせないごみの中に有害ごみが混入していませんか？**

市では、ご家庭から収集したプラスチック資源を選別して資源化し、燃やせないごみは細かく破砕処理して、鉄などの金属を回収しています。

そこに有害ごみ（リチウムイオン電池・乾電池・スプレー缶・ライターなど）が混入すると処理する工程で発煙・発火し周辺のごみ袋などに引火してしまい大きな火災の原因となり大変危険です。有害ごみの分別の徹底に皆さんのご協力をお願いします。※「有害ごみ」の排出方法は市ホームページをご覧ください。  
 問／フリーセンター ☎ 45611593

**あなたの資源物が狙われています！**

ごみ集積所に出している古紙類（新聞、本、段ボール、牛乳パック、雑誌）は売ることができるとして第三者が無断で持ち去る行為が横行しています。市では集積所を巡回し監視活動を行っています。次のことにご協力ください。

- ① 集積所へ出す場合は午前8時半近くにお出しください。
- ② 集団資源回収をご利用ください。
- ③ 市ホームページにある持ち去り禁止の意思表示紙を貼って集積所に出してください。



資源物の持ち去りを発見された場合は、直接声を掛けずに警察（110番）またはフリーセンターへご連絡ください。  
 問／フリーセンター ☎ 45611593

**すてるな！するな！動物虐待！ペットの遺棄・虐待は犯罪です**

9月21日(土)～30日(月)は「愛護動物の遺棄等虐待防止旬間」  
**適正飼養**…動物の習性、年齢、大きさ等に適した方法で飼いまししょう。

**終生飼養**…最後まで愛情と責任をもって飼いまししょう。  
**繁殖制限**…子犬や子猫が飼えない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。

問／犬に関する相談：朝霞保健所 ☎ 46110468  
 猫に関する相談：埼玉県動物指導センター南支所 ☎ 85510484

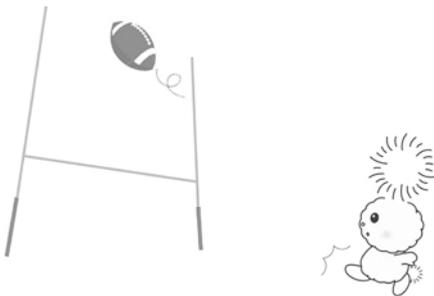
**幼児教育・保育の無償化が始まります**

10月1日(火)から、主に3～5歳の幼稚園、保育園、認可外保育施設、一時保育、預かり保育、ファミリーサポートセンター、病児保育の保育料の無償化が始まります（一部条件や上限があります）。  
 問／保育課 ☎ 46312939

**四年に一度じゃない。一生に一度だ。ラグビーワールドカップ2019™日本大会がいよいよ開幕！**

熊谷ラグビー場でも3試合が行われます！この機会にみんなで盛り上がりましょう！

日時	試合
9月24日(火) 午後7時15分	ロシアVSサモア
9月29日(日) 午後2時15分	ジョージアVSウルグアイ
10月9日(水) 午後1時45分	アルゼンチンVSアメリカ



問／埼玉県ラグビーワールドカップ2019大会課 ☎ 830-6870

**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

朝霞市本町2-1-1野ロビル201

信頼と実績の49年 株式会社 栗山 昇

048-465-2261 P4台完備

朝霞市役所 目の前！

**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



## 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

### 朝霞市農業体験事業 さつまいも掘り体験

申・閏/産業振興課 ☎463-1904

日時/10月19日(出) 第1部…午前9時30分  
第2部…午前11時 ※雨天の場合は26日(出)

会場/大字浜崎地内

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

定員/各部50家族(応募多数の場合抽せん)

費用/1口500円(3株)※1家族3口まで

申込方法/9月17日(火)(必着)までに、はがきまたは  
市ホームページの申し込みフォーム(「さつまいも掘り」  
で検索)に参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、  
住所、電話番号、申込口数、第1希望および第2希  
望の時間を記入し産業振興課「さつまいも掘り体験」  
係へ(住所は欄外左上に記載)

※申し込みは1家族ごと1回のみ。申込後の変更不可。

主催/朝霞市都市農業推進協議会、朝霞市

### 第1日曜日の朝は朝市へ!

閏/産業振興課 ☎463-1903

日時/9月1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

### 消費者教室「基礎から知りたいキャッシュレス決済」

申・閏/地域づくり支援課 ☎463-2648

✉tiiki\_sien@city.asaka.lg.jp

日時/10月17日(木) 午後2時~4時

会場/産業文化センター

内容/キャッシュレス決済がどのようなものか、安全・  
便利に利用していくために基本的なことを学びます。

定員/40人(先着順) 講師/弁護士 中村弘毅さん

保育/1歳以上の未就学児(定員6人、申込時に予約)

申込方法/9月30日(月)までに、件名「消費者教室申込」、  
氏名、住所、電話番号、保育希望の有無(希望があ  
る場合、お子さんの人数、年齢)を電話、メールま  
たは窓口で

### クリーンセンター見学会

申・閏/リサイクルプラザ ☎486-0222

日時/10月11日(金) 午後1時30分~3時30分

会場/クリーンセンター

対象/市内在住の18歳以上の方

定員/30人(先着順)

申込方法/9月1日(日) 午前9時から電話または窓口で

主催/リサイクルプラザ企画運営協議会

### 消費税の軽減税率制度説明会

会場・閏/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/9月9日(月)・13日(金) 午前10時~、午後2時~

定員/各回約100人

### マンション管理再スタートセミナー

申・閏/開発建築課 ☎423-3854 FAX463-9490

建物の維持や管理組合の運営などマンション管理の  
ポイントを専門家がわかりやすく説明します。

日時/10月5日(出)

午後1時15分~4時(午後1時受付開始)

会場/産業文化センター

対象/市内および県内のマンション管理組合の役員ま  
たは分譲マンションの居住者

内容/ **第1部** マンション管理再スタートセミナー  
「マンション管理の重要性」・「管理組合」・「区分  
所有」について

**第2部** 意見交換会および個別相談会

申込方法/市ホームページまたは窓口にある申込書を  
FAX、メールまたは持参

共催/埼玉県、朝霞市、志木市

後援/埼玉県マンション居住支援ネットワーク

### 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part3~

申・閏/あさか環境市民会議 藤井

☎090-9311-7932 ✉y.fujii@guitar.ocn.ne.jp

湧き水の落合川を黒目川合流点から上がっていきます。

日時/9月22日(日) 午前9時~午後3時ごろ

※雨天中止(小雨決行)

集合場所/朝霞台駅南口付近

ルート/朝霞台駅→西武バス→合流点→竹林公園→南  
沢湧水→落合川源流→西武バスで清瀬駅→北朝霞駅

費用/保険代100円、交通費800円程度

持ち物/お弁当、飲み物、筆記具、雨具など

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電話またはメールで。当  
日参加も可

### 不動産取引無料相談会

閏/(公社)全日本不動産協会埼玉県本部 ☎866-5225

日時/10月1日(火) 午前10時~正午、午後1時~4時  
(受付は午前・午後とも終了30分前まで)

会場/市役所1階市民ホール

内容/不動産の取引上の注意事項、疑問点等の相談、不  
動産に関する法律・税金の相談(先着順)

主催/(公社)全日本不動産協会埼玉県本部県西支部

### 看護公開講座「マタニティ・ヨーガ体験」

会場・申・閏/(独)国立病院機構埼玉病院 ☎462-1101

日時/9月19日(日) 午後2時~3時30分

(午後1時30分受付開始) 対象/女性の方

申込方法/9月18日(火)までに電話で





## 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

### 地域支えあいネット講座

#### 美味しい・楽しい・簡単！料理教室

甲・閏/地域包括支援センターつつじの郷 ☎472-1574  
日時/9月20日(金) 午後1時30分～3時30分 会場/西朝霞公民館 対象/おおむね65歳以上の市民  
定員/15人(先着順) 費用/300円(材料費・保険代) 講師/榊武蔵野フーズ 管理栄養士  
持ち物/エプロン、三角巾(手拭い等可)、手ふき 申込方法/9月2日(月)から電話で

#### 地域のつながりを強化し安心・安全なまちづくりをしよう

甲・閏/地域包括支援センターモーニングパーク ☎0120-247355 FAX465-5845  
日時/9月24日(火) 午後2時～3時30分 会場/南朝霞公民館 対象/おおむね60歳以上の市民  
内容/特殊詐欺の情報、高齢者の運転免許返納の現状について 定員/40人(先着順)  
講師/朝霞警察署生活安全課 松田さん 申込方法/9月23日(月・祝)までに電話またはFAXで

#### 広めよう！介護予防・認知症予防体操

会場・甲・閏/地域包括支援センター朝光苑 ☎450-0855 FAX450-0966 ✉chiikihoukatu@choukouen.com  
日時/9月29日(日) 午前11時～午後0時30分 内容/介護予防・認知症予防の講義、体操・脳トレ等  
定員/30人(先着順) 講師/うめぼし体操の会 井由公美さん(フタムラ式血液循環体操研究所)  
持ち物/飲み物、タオル、上履き 申込方法/電話、FAXまたはメールで  
同日の午前10時～午後2時に朝光苑まつり開催中！詳しくは朝光苑ホームページをご覧ください。

#### 尿もれ改善のための骨盤底筋トレーニング

甲・閏/地域包括支援センター内間木苑 ☎458-2022 FAX458-2023  
日時/10月4日(金) 午後2時～3時30分 会場/内間木公民館 対象/おおむね60歳以上の市民  
定員/30人(先着順) 持ち物/フェイスタオル  
講師/ランダルコーポレーション 若田研二さん(認定理学療法士(脳卒中)、排せつ機能指導士)  
申込方法/電話またはFAXで

#### ノルディック・ウォーク教室(全10回)

主催・甲・閏/地域包括支援センター朝光苑 ☎450-0855 FAX450-0966  
ポールを使うことで歩行姿勢が正され、肩こり解消、転倒防止、腰痛軽減などの効果があります。初めての方にも基礎から丁寧に指導します。  
日時/10月1日(火)～12月10日(火)の毎週火曜日(10月22日を除く) 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 対象/おおむね65歳以上の市民で全10回参加できる方  
定員/男女各10人(先着順) 講師/全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員  
持ち物/飲み物、タオル、リュックまたはウエストバック(肩掛けバックは不可)、動きやすい服装、靴、帽子  
申込方法/電話またはFAXで 共催/朝霞市社会福祉協議会

### 長寿を祝う会

閏/長寿はつらつ課 ☎463-1921

日時/9月16日(月・祝) 午前10時～ 会場/ゆめぱれす(市民会館)  
対象/今年度中に77歳、80歳、88歳、90歳、99歳および100歳になる方  
その他/案内状を送付しています。ご出席のお返事をいただいていない方は、ご参加いただけません。  
※出席希望者が多数の場合は抽せん

### 自力整体教室

甲・閏/朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2525

日時/9月26日、10月10・24日、11月14・28日、12月12日すべて木曜日(全6回) 午前10時～11時30分  
会場/浜崎老人福祉センター  
講師/自力整体ナビゲーター 稲村千佳子さん  
対象/65歳以上の市民  
定員/男女各10人(先着順)  
持ち物/飲み物、長めのスポーツタオル  
申込方法/9月4日(火) 午前9時から電話または窓口で

### 健康太極拳教室

甲・閏/朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2525

日時/10月4・18日、11月1・15・29日、12月6・20日、1月17・31日、2月7・21日、3月6日すべて金曜日(全12回) 午後1時30分～3時  
会場/はあとぴあ(総合福祉センター)  
対象/65歳以上の市民  
定員/男女各15人(先着順)  
持ち物/動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物  
申込方法/9月9日(月) 午前9時から電話または窓口で



## 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

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

☎/長寿はつらつ課 ☎463-1719、☎/株式会社シグマスタッフ ☎782-5173 FAX782-5175

本研修の修了者は、市が指定する訪問型サービスAの事業所で働くことができます。

#### 日程・内容・講師

1日目	10月28日(月)	高齢社会の現状、介護保険制度の理解 など	介護サービスに従事している介護福祉士、看護師、理学療法士 など
2日目	10月30日(水)	医療・介護・福祉にかかわる職種の理解と連携 など	
3日目	10月31日(木)	生活支援の理解、内容について など	

時間/すべて午前9時30分～午後4時30分(午前9時10分受付開始) 会場/産業文化センター

対象/以下の要件をすべて満たす方

- (1)18歳以上の市民で、在宅における生活支援に興味があり、働く意欲のある方。
- (2)3日間(1日6時間 計18時間)の研修にすべて参加できる方。

費用/テキスト代1,300円 定員/20人 ※申込者多数の場合は抽せん

申込方法/9月2日(月)～24日(水)に長寿はつらつ課、内間木支所、各出張所、各公民館にある申込書を株式会社シグマスタッフへ郵送(〒330-0854さいたま市大宮区桜木町1-9-1三谷ビル7F)またはFAXで

### シニアのための合同企業面接会

☎/☎/埼玉県セカンドキャリアセンター ☎780-2034

日時/10月7日(月) 午後0時30分～4時

会場/産業文化センター

対象/おおむね60歳以上の方 定員/50人(先着順)

参加企業/10社程度

申込方法/9月2日(月)から電話で

※ボランティア活動の相談ブースも設置予定

### “介護の日フェスタ事前学習”

あなたにとって「お互いさまの介護」とは

☎/介護の日フェスタ実行委員会

認定NPO法人メイあさかセンター 尾池 ☎468-6972

日時/9月14日(土) 午後4時30分～6時30分

会場/中央公民館・コミュニティセンター

内容/世代間交流をはじめ、助け合いを話し合います。

講師/東洋大学准教授 髙野龍昭さん

対象/中学生以上 定員/50人

費用/300円(資料代)

### 上級救命講習

☎/☎/埼玉県南西部消防本部救急課 ☎478-0899

日時/9月28日(土) 午前9時～午後5時

会場/新座消防署

内容/救命手当とその他の応急手当(AED講習を含む)

定員/30人(先着順) ※再受講も可

受講資格/市内在住、在勤または在学(中学生以上)の方

申込方法/9月17日(火)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)

### 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/9月17日(火) 午前9時～11時(一人30分まで先着順) 対象/市内在住の方

### らんとも RUN伴2019埼玉SWAN

☎/RUN伴2019SWAN運営委員会 大内 ☎090-9682-9833

RUN伴は、認知症の人や家族、地域の方がリレーをし、1つのタスキを繋ぎます。朝霞駅前の本田美奈子。モニュメントを出発し、市内各所を巡り、朝霞の森を目指します。ゴール地点では、協賛者による出店やイベント等も予定しています。ぽぽたんも来るよ!

日時/9月22日(日) 午前10時～午後3時

会場/朝霞の森(ゴール地点)

主催/NPO法人認知症フレンドシップクラブ、RUN伴2019埼玉県実行委員会

※詳しくはRUN伴ホームページをご覧ください。

### 障害福祉施設自主製作品展示販売会

☎/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

9月10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
9月12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
9月13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
9月17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
9月18日(水)	午前10時30分～午後2時30分	つばさ工房/タオル、ハーブティ、小物入れ等
9月20日(金)	午前11時～午後1時	リライト/雑貨
9月24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、季節の野菜
9月25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

情報BOX



催し・講座

## 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

### 動物愛護パネル展

☎/環境推進課 ☎463-1504

日程/9月21日(出)～26日(休)  
会場/中央公民館・コミュニティセンター  
内容/ペットの適正飼養、遺棄虐待の防止、ペット防災、TNR活動などの動物愛護に関するパネル展示、啓発冊子等配布、市内動物愛護団体の紹介など

### 動物愛護相談会

☎・☎/環境推進課 ☎463-1504  
✉kankyo\_suisin@city.asaka.lg.jp

会場/いずれも中央公民館・コミュニティセンター

#### いぬ・ねこ相談会

日時/9月22日(日) 午後1時30分～4時30分  
9月26日(休) 午後3時～4時  
内容/上記時間帯のうち、1人30分まで。予約優先  
相談員およびテーマ/

- ①彩の国動物愛護推進員 清水啓恵さん  
「人とペットの災害対策」
- ②彩の国動物愛護推進員 菅山ゆみさん  
「いぬ・ねこ暮らしのお悩み相談」

対象/ペット(犬または猫)の飼い主または飼う予定の方  
申込方法/9月18日(火)までに電話またはメールで

#### 地域猫・TNR活動相談会

日時/9月21日(出) 午前9時～正午  
内容/地域猫活動のDVD上映会、地域猫・TNR活動についての相談会  
相談員/彩の国動物愛護推進員 小林直美さん、戸部千歳さん(TNR団体「もめんいと」)

### フルーツとハーブによるタペ

☎/産業文化センター ☎487-6222

村上成美さん(フルーツ)・東海林悦子さん(ハーブ)による美しい調べに酔いしれてみませんか。  
日時/10月29日(火) 午後7時開演(午後6時30分開場)  
会場/産業文化センター  
入場料/2,000円  
発売日/9月7日(出) 午前10時～  
チケット取扱所/産業文化センター、ゆめぱれす(市民会館)

### 看護学校の教員に関心がある方への説明会

☎・☎/埼玉県医療人材課 ☎830-3543

日時/9月28日(出) 午後1時～4時  
会場/埼玉県看護協会研修センター  
内容/看護教員の仕事や魅力をお話します。現役看護教員との交流会、個別相談会も行います。  
対象/看護師・准看護師免許保持者または取得予定者  
申込方法/電話または当日直接会場へ  
主催/埼玉県高等看護学校教務主任協議会

### 埼玉県獣医師会南支部講演会

#### 災害時に備えて-ペットとの同行避難の基礎知識-

☎・☎/環境推進課 ☎463-1504  
✉kankyo\_suisin@city.asaka.lg.jp

日時/9月26日(休) 午後2時～3時  
会場/中央公民館・コミュニティセンター  
講師/さかい動物病院院長 酒井律さん  
内容/いざという時、ペットと一緒に避難することが基本です。避難場所でのトラブルを避けるため、日頃からの心構えと備えについて講演します。  
定員/40人  
申込方法/9月18日(火)までに電話またはメールで

### 人生の喪失を乗り越えるヒントを考える ～リカバリーとレジリエンス～(講演会)

☎・☎/東洋大学朝霞事務課 ☎468-6303 FAX468-6320

日時/10月12日(出) 午後1時～2時30分  
会場/東洋大学朝霞キャンパス 定員/100人  
内容/精神障害の領域で注目されている概念から、人生の喪失をどう乗り越えていくかを考えていきます。  
講師/東洋大学ライフデザイン学部教授 吉田光爾さん  
申込方法/①東洋大学ホームページより申し込み  
②9月27日(金)(必着)までに、「朝霞オープン講座受講希望」、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、電話番号を明記のうえ、〒351-8510 朝霞市岡48-1 東洋大学朝霞事務課「朝霞オープン講座」係宛てに、郵送またはFAXで

### 健康スポーツ倶楽部 ASAKA 小学生スポーツ教室

☎・☎/東洋大学 ✉hs.club.asaka@gmail.com

日時/9月～令和2年1月の隔週水曜日  
午後4時30分～5時30分  
会場/東洋大学朝霞キャンパス  
内容/大学生と一緒に学校ではできないスポーツやさまざまな運動を行います。  
※詳細な説明・申込手続きは説明会にて行います。  
対象/市内小学生  
説明会/9月18日(火) 午後4時～、5時～(30分ずつ)  
説明会申込/件名を「保護者会参加希望」、氏名、学年、性別を明記のうえメールで

### 市民活動団体支援補助事業 親子で楽しむ科学教室

☎・☎/NPO法人朝霞ぐらんぱの会 片山 ☎466-2942  
✉mituhiko550206@jcom.home.ne.jp

日時/9月29日(日) 午後1時30分～3時30分  
会場/根岸台市民センター  
講師/化学読物研究会 岩田真弓さん  
対象/市内在住の小学生と保護者  
定員/40人(先着順) 費用/300円  
申込方法/ホームページ(http://asaka-grandpa.com/)、電話またはメールで

情報BOX  
催し・講座



## 《スポーツ教室 第4期 10月開講 (10~11月) のご案内》

**対象** / 市内に在住、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5期 (12~1月) の募集は、第4期受講者へ参加継続優先枠があります (お子さんが対象の教室を除く)。  
**お子さん対象 スポーツ教室・水泳教室 ◆◇ 便利なインターネットでのweb予約もあります!**

No.	教室名 (スタジオ)	日 程 (休館日・祝日を除く)	定員	料 金
①	キッズダンス基礎クラスA (4~6歳の未就学児)	火曜 15:15~16:15 10/1~11/26 ※10/22・11/5除く	20	6,160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	7,920円 / 全9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	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	リトルチアダンスA (3~6歳の未就学児)	木曜 15:00~16:00	15	7,040円 / 全8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 10/3~11/28 ※10/24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HIP HOP (小学1~3年生)	木曜 16:15~17:15	15	7,040円 / 全8回
⑩	キッズHIP HOP (小学4年生~)	木曜 17:30~18:30 10/3~11/28 ※11/7除く	15	
⑪	キッズHIP HOP 中級	木曜 18:45~19:45	25	
⑫	キッズストリートダンス (小学3年生~中学生程度)	金曜 15:30~16:30 10/4~11/29	15	8,910円 / 全9回
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	15	7,040円 / 全8回
⑭	キッズチアダンス 初級A (小学1~6年生)	土曜 13:00~14:00	20	
⑮	キッズチアダンス 初級B (小学1~6年生)	土曜 14:15~15:15	20	
⑯	キッズ空手 初級 (小学1~6年生)	土曜 15:30~16:30 10/5~11/30 ※11/23除く	20	
⑰	キッズ空手 中級 (小学生~高校生)	土曜 16:40~17:40	20	
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.②、④~⑫、⑭、⑮の教室は、10月は発表会の練習が中心となりますのでご了承ください。

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 10/1~11/26 ※10/22・11/5除く	20	6,930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	30	8,910円 / 全9回
㉒	幼児水泳教室D (水慣れ/クロール)	水曜 16:30~17:30	30	
㉓	幼児水泳教室E (水慣れ/クロール)	土曜 9:30~10:30	20	7,920円 / 全8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 10/21~11/25 ※11/4除く	20	4,950円 / 全5回
㉖	こども水泳教室A (中級) クロール・背泳ぎ	火曜 17:45~18:45 10/1~11/26 ※10/22・11/5除く	35	6,160円 / 全7回
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	水曜 16:30~17:30	35	7,920円 / 全9回
㉘	こども水泳教室C (上級) 平泳ぎ・バタフライ	水曜 17:45~18:45 10/2~11/27	35	
㉙	こども水泳教室 (特級)	水曜 19:00~20:00	15	
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	金曜 16:30~17:30	35	4,400円 / 全5回
㉛	こども水泳教室E (中級) クロール・背泳ぎ	金曜 17:45~18:45 10/4~11/29	35	
㉜	こども水泳教室F (上級) 平泳ぎ・バタフライ	月曜 19:00~20:00	20	
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 10/21~11/25 ※11/4除く	20	

**【お子さん対象教室】 No.①~⑳ ~応募方法~**  
**受付期間** / 9月1日(日)~14日(土) **結果** / 9月20日(金)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QRコード

### ●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)  
 ※料金は変更になる場合があります。

●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							
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 楽らく体操 (60歳以上)	40 アクティブピラティス	
41 健康ヨガ	42 揚名時太極拳	43 背骨コンディショニングA	44 背骨コンディショニングB	45 24式太極拳	46 骨盤ダイエット	47 ダンスエクササイズ	
48 キック&パンチ	49 ルーシーダットン	50 簡単ベリーダンス	51 レディース水泳教室 (平泳ぎ・バタフライ)	52 レディース水泳教室 (水慣れ・クロール・背泳ぎ)	53 レディース水泳教室 (上級)	54 シニア水泳教室A (60歳以上)	
55 シニア水泳教室B (60歳以上)	56 成人水泳教室	57 アクアビクス					

**【16歳以上対象教室】 No.34~57 ~応募方法~**  
 1次募集: 9月1日(日)~14日(土)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9月15日(日)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となります (電話申込不可)。

### 《キャラメルポップコーン無料配布》

9月28日(土) 午前10時30分~2Fレストランにて開催。先着300人。

### 《プールイベント 忍者マット》

**日程** / 9月29日(日) 「忍者マット」 **時間** / ①午前11時15分~②午後2時~③午後3時半~ (各30分) ※受付は各回の開始10分前より監視室で行います。 **定員** / 30人 (先着順)

《わくわくどーむ9月の休館日》 9月2日(月)

