※問い合わせの電話番号は直通電話番号で、直接各担当係につながります。また、市外局番のない電話番号等の市外局番は(048)です。 ●受付時間/午前8時30分~午後5時15分 ●休日/土・日曜日、祝日、年末年始



日時/令和2年2月2日回 **会場**/埼玉県朝霞県土整備事 午前11時~午後3時 (予定)

王選手権出店者

第8回北朝霞どんぶ

ブルーシート、

どん

※定数を超えた場合は、 出店募集数/23店舗程度 務所駐車場(予定) 出店

参加資格および条件 **出店料**/1万円 申込書により選定

商品はどんぶり(発砲スチ 原則飲食店を営む事業者 ロール椀・2302程度のカッ

の上に食材をのせるものと ブ×30食)を使用し、ご飯 1出店者につき1品の (麺類は不可)

-ジをご覧ください。 830-3033 .埼玉県温暖化対策課

7

販売ブースは1テントにつ

き1店舗

源

(発電機等)、こんろ、

ガス、水等は出店者が用意

販売ブース用のテント、 を1本出店者が設置 必ず10型粉末消火器 火気を使用する場 机

申込方法/12月13日 金までに、 出店者申込書を郵送 は欄外左上に記載)、 ぶりは主催者が用意 Xまたは持参

勤務日時/火~日曜日

2年3月31日以

車・間/産業振興課 ありますので、詳しくは市ホ ※いずれも変更となる場合が 0770 3-1903 ムページをご覧ください。 **FAX** 4 6 7 1 **4** 6

活動推進員 埼玉県地球温暖化防止

化防止活動推進員」として、 令和2年4月から2年間活動 い手である「埼玉県地球温暖 していただける方を募集しま は球温暖化防止普及活動の担 埼玉県では、 詳しくは埼玉県ホームペ 地域における

生もの等の出品は禁止 出店決定後、説明会を実施 販売料金は300円

般職非常勤職員

申込方法/12月6日金

までに朝霞税務署総務課

人数/90人程度 3 0 円 **時給**/1000円または10

任用期間/12月1日回~令和 市民活動支援事務補助員 ※詳細は市ホームページ でご確認ください。 (1 人)

時給/1000円 午前9時15分~午後6時 日・シフト変動あり

勤務場所・匣・閰/市民活動 **応募期間**/11月1日〜~15日〜 活動センター 支援ステーション・シニア 463-

任用期間/令和2年1月1日 国民健康保険事務補助員 (2人) 1 4 1 7

入会説明会

勤務日時/月~金曜日 1時~5時 (水·祝)~3月31日似 午後

勤務場所・匣・問 **応募期間**/11月22日魵まで **☎**463-0283 /保険年金

時給/%円

税務署アルバイト

勤務概要/令和2年1月~3 月のうち1~3か月間、 日4~7時間勤務

(週2 **車・問**/朝霞税務署 **選考方法**/面接。 に連絡します。 または持参 351 | | | | | | 1-46) に履歴書を郵送 朝霞市本町1 実施予定者 46

シルバー人材センター会員

7-2211

内容/公共施設の管理・受付 貸格/原則として60歳以上の 業務、清掃作業、屋内外軽 健康で働く意欲のある方 植木の手入れ、除草 家事援助サービス等

定員/24人(事前申込制) 日時/11月14日休、12月16日 会場/朝霞地区シルバー センター いずれも午前9時~ 令和2年1月15日外 (武道館敷地内)

仕事も随時募集しています 65-0339 危険な仕事以外は何でもご (材センター 朝霞地区シ **23**

相談ください。

(公社)

相続についてのお悩み・ご相談は

にお任せください

<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

大切な人とのお別れは

輪 上 トご葬儀で。 スする安心サポ

家族親族葬•-

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

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

消防サイレンを鳴らします 朝霞、 和光、 新座市

災基地で実施します。このた けしますが、ご理解、ご協力 住まいの方にはご迷惑をおか 防サイレンを鳴らしますので、 に市内消防団施設8か所の消 の消防団による訓練を新座防 火災等とお間違えのないよう こ注意ください。お近くにお 11月16日出午前6時30分

をお願いします。

1788 **/危機管理室 4** 6 3

ますので、 容が放送されます。市の防災 つご注意ください。 ム音と訓練をお知らせする内 フジオからも同様に放送され 全国 緊急地震速報のチャイ 一斉に行われる試験放 お間違えのないよ

の試験放送を行います 防災行政無線で緊急地震速 報

公共施設の今後のあり方 に関するアンケート

をお願いします。 ケートを行いますのでご協力 の基礎資料とするためアン ンプラン」の策定にあたって 維持管理していくための計画 「(仮称) あさかFMアクショ 市では、公共施設を適切に

応募方法/12月13日金

(当日

消印有効) までに往復はが

きで

(応募多数の場合は抽

46-1031 緑肥事務局 ※販売目的の方には配布不可

※詳細はお問い合わせください。

/ 荒川上流河川事務所荒川

049-2

月26日(日を除く)

肥を配布します。

堤防の刈り草から作った堆

元川緑肥を無償で配布します

配布期間/令和2年1月20日

例~2月1日出を予定(1

配布方法/各自袋を持参し袋

せん)

詰め

(配布量の制限なし)

②「こちらは防災あさかです。 ①防災行政無線のチャイム音 放送内容

ごろ

日時/11月5日以

午前10

時

います。」 ただいまから訓練放送を行

)緊急地震速報チャイム音 す。 これで訓練放送を終わりま 練放送です。」×3回 す。大地震です。これは訓 「こちらは防災あさかです。 「緊急地震速報。 大地震で

市民説明会 内間木橋の廃止に関する

①午前10時~・上内間木およ ②午後2時~・どなたでも **日時・対象**/11月16日出 会場/①内間木公民館、 び下内間木にお住まいの方 めばれす(市民会館 ② ゆ

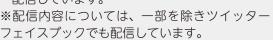
0912 **/道路整備課** 4631

調査結果の公表/市ホー 3089 台帳から無作為抽出) 、政策企画課 ジ等で公表します。 4631 ムペ

対象/市内在住の18歳以上の 防災行政無線内容、 防災・災害等に関する情報 等をメール配信サービスで送信しています

コードから登録することができます。

そのほか、市内の火災に関する情報 ・朝霞市からの 子育て支援に関する情報も希望により



週/シティ・プロモーション課 **2**463-3059



「マチイロ」アプリを使っていますか

広報あさかの情報がスマートフォ ン等で見られるほか、自分に合わせ た情報が届きます。

問/シティ・プロモ -ション課

4463-3059

男女3000人(住民基本





埼玉県都市競艇組合からのお知らせ

競艇開催日/11月13日(水~18日月) 11月27日 60~30日 生

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 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。

圆/埼玉県都市競艇組合

2823-8711

https://www.boatrace-toda.jp/



ちょっとした日々の困り 事など、気軽に相談。 365日スタッフ常駐(日中)

買い物に、病院に、利便性が よく、歩いて暮らせる街

【代表的な間取り】42.46m 1LDK 家賃93,600円~98,100円 共益費3,600円 サポート費36,660円 (1人入居の場合)



22

社会保険料 (国民年金保険料

控除証明書が発行されます

月上旬

(10月1日以降に

※問い合わせの電話番号は直通電話番号で、直接各担当係につながります。また、市外局番のない電話番号等の市外局番は(048)です。 受付時間/午前8時30分~午後5時15分 ●休日/土・日曜日、祝日、年末年始

朝霞市プレミアム付商品券購 人引換券の申請はお早めに! 平成31年度市民税が非課税

令和2年2月29日出です。 月下旬にお届けします。 ない方は、 購入引換券交付申請をしてい を希望している方で、 でプレミアム付商品券の購入 使局で購入できる引換券を12 提出ください 等事業プロジェクト・チーム 11月29日 金までに申請 /プレミアム付商品券発行 していただくと、 商品券の使用期限は お早めに申請書を 市内郵 必必

463-8673

2463-1178

冊にまとめよう

相談員/社会保険労務士

会場/市役所1階市民相談室

予約専用ダイヤル

463

※休日は除く (予約制

後1時~5時

相談日/第2・4木曜日

午

年金相談」をご利用ください

03-6630-2525 050から始まる電話は☆

0570-003-004

いね!で確認(火の用)防火標語『ひとつずつ) 季全国火災予防運 月9日生~ 15日金は 火の用心 動 期 閰

問/保険年金課

健康に関することを何でも相談でき、身近で頼りになる

薬をもらう薬局を1か所にしましょう。いくつもの薬局 に通うよりも、かかりつけ薬局を持つことで薬の重複や注

意する薬の飲み合わせ、過去の副作用、飲み残しや飲み忘

かかりつけの医師を持ちましょう。普段の様子や病気の経 過がわかるため、急に体調が悪くなった時も安心です。

ます。 注意しましょう。 災の発生しやすい季節を迎え 住宅防火 これから空気が乾燥し、 火の取り扱いには十分 いのちを守る 7 火

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちま

構本部から送付されます。 年の2月上旬)に日本年金 今年初めて納付された方は来

国民年金保険料は、

所得税

付された場合にご本人の社会

ご浴ご案内

なお、ご家族の保険料を納

ストーブは燃えやすいもの 寝たばこは絶対しない

から離れた位置で使用する。

甲告等の際には必ずこの証明 険料控除の対象となります。 および住民税の申告で社会保

(または領収証書)

を添付

《3つの習慣》

■かかりつけ医

■かかりつけ薬局

つのポイント

てください。

のうえ申告してください。 家族宛ての控除証明書を添付 保険料控除に加える際は、 / ねんきん加入者ダイヤル

(4つの対策) れるときは、

身の回りの布製品に防炎品 住宅用火災警報器を設置する。

住宅用消火器等を設置する。 を使用する。

隣近所の協力体制をつくる。

う。また、 然に防ぎましょう ているため必ず設置しましょ 住宅用火災警報器で火災を未 言報器の設置が義務付けられ べての住宅に住宅用火災 古くなると、

す

ガスこんろなどのそばを離 必ず火を消す。 部品の寿命や電池切れなどで、 あります。 火災を感知しなくなることが 定期的に作動確認

を行い、 ましょう。 10年を目安に交換

、埼玉県南西部消防本部予 460-0121 新座駅

会場/和光市駅、 **日時**/11月8日金 器啓発広報を実施します 埼玉県下一斉住宅用火災警 30分~11時 午前9時

★お薬手帳を活用しましょう!

お薬手帳は異なる病院で処方された 薬がわかる大切な記録となります。ど この病院・薬局でもお使いいただけま すので、おひとり一冊にまとめて管理 しましょう。

れなど、きめ細かい確認ができます。

伐採、

お見積もりは無料です! : 樹高3m剪定3,000円 芝刈り m200円 *オープンガーデン(日本庭園、枯山水)約400㎡ 見学会開催中です。

グリーンスペース株式会社

〒351-0023 朝霞市溝沼5-15-9 TEL 048-424-3928 FAX 048-424-3982 URL: http://www.greenspaceltd.info *詳しくはホームページをご覧下さい。

お済み

役員変更 成年後見 不動産名義変更 会社設立

部計 栗山 職計 青木まゆみ

栗山司法行政事務所 朝霞市本町2-1-1野ロビル201 048-465-2261 @4台完備

問…問い合わせ

中学校自由選択

日時 す。親子でよく話し合いのう 選択の申し込みを受け付けま となるお子さんの中学校自由 令和2年度に新中学1年生 8時30分~午後5時15分 (土・日曜日含む) お申し込みください。 /11月5日以~14日休 午前

車・問/教育管理課 持参するもの/印鑑 3-0793 46

制度現況届のお知らせ ひとり親家庭等医療費支給

届の手続きが必要です。 なお、児童扶養手当の認定 制度の認定を受けている方 受給資格更新のため現況

届出期間/11月1日金~29日金 られませんのでご注意ください。 降の医療費助成の支給が受け ※手続きがないと翌年1月以 みの方は、必要ありません。 養手当現況届の手続きをお済 を受けていて、8月に児童扶

支給時期/令和2年3月上旬 要です。 **支給額**/お子さん一人につき 区町村発行の所得証明書が必

2211

/ 朝霞税務署

4 6 7

支度金支給制度 とり親家庭児童就学

対象/次のいずれも満たす方 費の一部として支給します。 お子さんが令和2年4月に 小学校入学予定 小学校入学準備に必要な経

いる方 市内在住の母子家庭の母、 いないお子さんを養育して 父子家庭の父または父母が

ども該当となる場合があります。 受給要件 り長期間労働ができない方な ている方や配偶者が障害によ のほか、配偶者から遺棄され ※配偶者と死別・離婚した方

申込方法/12月27日 金までに 生活保護受給中でないこと 平成31年度住民税非課税世帯 び申請書(こども未来課で 申請者の振込口座が確認で きるもの (通帳など) およ

※平成31年1月2日以降に転 からダウンロード)を持参 前住所地の市 得税の予定納税 (第2期 納期限/12月2日月 分)の納税をお忘れなく 所得税および復興特別所

知を送付しています。

入された方は、

/こども未来課

463

2834

※対象の方には10月下旬に通

※郵送での受け付け不可

問 B0000E /こども未来課 2834

配布または市ホームページ

463

ゆめばれす

臨時休館の

お知らせ 11月18日(月)は、 保守点検のため臨 時休館します。 問/ゆめぱれす (市民会館)

2466-2525

問/朝霞税務署 ☎467-2211※自動音声案内の「2」を選択してください。 朝霞税務署からのお知らせ

令和元年分年末調整説明会

開催日・会場/11月18日(月) 朝霞税務署3階大会議室

開催時間	対象地区
午前9時30分~ 11時30分	岡・上内間木・北原・幸町・栄町・下内間木・泉水・ 田島・台・仲町・西原・西弁財・根岸・根岸台・浜崎
午後1時45分~ 3時45分	上記以外の地区

※消費税の軽減税率制度等の説明会も併せて開催

2. 令和元年分所得税の青色申告決算等説明会

開催日・会場/12月11日(水) 新座市商工会館3階大会議室

朝霞税務署3階大会議室 12月13日金

開催時間	対象
午前9時30分~11時30分	事業収入のある方
午後1時30分~3時30分	不動産収入のある方

令和元年分所得税の白色申告決算等説明会

午後1時30分~3時30分 開催日時・会場/12月17日以 朝霞税務署3階大会議室

税務相談に関する事前予約制

税務署での相談は「事前予約制」です! (1~3月を除く) 待ち時間の短縮と十分な相談時間を確保するため、ご予約を優先します。 面接による相談を希望される方は、まず電話にてお問い合わせください。



朝霞市溝沼 1272-7



保守点検…年3~4回、

機器

の点検・調整や消毒薬の

補

により義務付けられています。

検・清掃・法定検査)

浄化槽の維持管理

(保守点 は法律

※問い合わせの電話番号は直通電話番号で、直接各担当係につながります。また、市外局番のない電話番号等の市外局番は(048)です。 受付時間/午前8時30分~午後5時15分 ●休日/土・日曜日、祝日、年末年始

を設置しています 電気自動車用急速 **充電器**

を設置している場合は、

お風

体障害者手帳

(肢体不自由

呂や台所などの排水も処理で

利用料/1回50円 **利用時間**/午前8時~午後9 器を1基設置しています。 場内に電気自動車用急速充電 目的として、 大気汚染を低減させることを および自動車の排気ガスによる 100円 市では、 環境推進課 (年末年始等を除く) 500円硬貨専用 地球温暖化の防止 市役所一般駐車 463 (30分以内)

|外焼却は禁止されています

す。 どを野外で焼却すること 埼玉県への届け出が必要です。 場・事業所が使用する場合は でなければ使用できず、 例により原則禁止されていま 焼き)は、法律および県の条 1 5 1 2 冢庭ごみや事業系廃棄物な / 環境推進課 焼却炉を使用する場合で 一定の基準を満たした炉 463-(野 工

検査を行いましょう

浄化槽の定期的な点検

管理を行うことができます。 設置換えに努めなければ きる「合併処理浄化槽」 **度を利用するとすべての維持** ないとされています。 .環境推進課 業者との一括契約制 463 なら へ の

申・問

/ 障害福祉課

46

3-1598

025

利用方法/利用を希望する月 添えない場合があります。 ※利用調整の結果、 の2か月前の月の初日以前 のある児童(者) もしくはこれに準ずる障害 はAの交付を受けている方、 1級または2級の交付を受 に障害福祉課に申し込み かつ、療育手帳のまた ご希望に

等設置費助成事業 朝霞市家具転倒 防止器

対象/65歳以上の方のみで構 け工事の費用に助成を行います。 止する器具等や、その取り付 65歳以上の高齢者の方のみ 世帯または障害のある方と のある方のみで構成される 成される高齢者世帯、 地震による家具の転倒を防 で構成される世帯

3-1921 長寿はつらつ課 / 1 万 円 1598 (1世帯1 障害福祉課 **4** 6

職親制 度

職親 ※詳しくはお問い合わせくだ 受けることができる制度です。 生活指導や技能取得訓練等を された人)のもとで一定期間 営者などの私人で、 生援護に熱意を有する事業経 ある方が自立更生を図るため、 職親制度とは、 (知的障害がある方の更 知的障害の 県に登録

/ 障害福祉課 **FAX** 4 6 3 - 1 0 463

市内の視覚障害のある方に広報あさか音声CD

を無料で郵送しています

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

※声の広報あさかとして、市ホームページでも聞くことができます。 ※朝霞リーディングサークルとは…広報あさか等の音声CDを作成し、視覚障害のある方にお届けしているボランティアサークルです。サークルでは一緒に活動してくださる方を 第世といます。興味のある方はでひご連絡ください。 0

問/シティ・プロモ ーション課 **2**463-3059

い不妊治療 朝霞台駅・志木駅より

建•祝祭日 徒歩8分 お問い合わせ・予約・ご相談専門ダイヤル

妊娠を望まれてる方の 体づくりと心のケアは 漢方相談薬局へ

を処理する「単独処理浄化槽

対象/市内に住所を有する身

人所できる事業を行っています。 総合医療療育センターに短期

ご浴ご案内

トイレの汚水(し尿) **負**が検査する作業

(D)

2

法定検査…年1回、

を介護している保護者等が、

在宅重症心身障害児

(者

助成額

時的に家庭での介護が困難

き抜く作業

が適正に行われ、

浄化槽が 維持管理

正常に機能しているかを検

となった場合に、

心身障害児

4631

清掃…年1回、

浄化槽の内部

短

期入所事業

症心身障害

充を行う作業

にたまった固形物などを引



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 和薬



市民葬指定葬儀社

葬儀は (株) 信用と信頼の

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。

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 で検索 葬儀 アトラス

取引、 日時 に対 ※23日(土・祝)・24日回は午前 相談を受け付けます。 をめぐるさまざまな人権問題 ホ全 を持っていただくため、パ 多くの方にこの運動への関心 男女平等社会の実現に向け、 も許されません。 メント、 談統計の展示などを行います。 ノルリボンツリーの作成やD 玉 /それいゆぷらざ (女性セ ットライン ンター) 配偶者やパ 前8時3分~午後7時 いかなる理由があろうと /11月18日月~24日日 セクシュアル・ハラス 性犯罪、 斉 ストーカー行為など 専用相談電話による カー行為など、 ・トナー 463-26 朝霞市のDV 女 売買春、 トナーからの 強化週 性 暴力のない からの暴力 ഗ 女性 人身 権 相

56-1593

/ 資源リサイクル課

開電市は男世平等社会の実現を目指していまぐ

相談担当者/法務局職員、

専用電話/☎0570

Ī

07

0-810

時~午後5時

「ジェンダーと向き合う」

私たちが知っている生物学的な性差とは別に、社会的、文化的に形成された性別、性差をジェンダーといいます。 学校で「女だから理系進学は無理」「女が男に指図し て生意気」と言われ、言いたいこと、やりたいことを女性が我慢することや、職場で「男だから」育児休暇を認められず、男性が子ども達と過ごす時間が短くなるのは、 -に根ざした問題です。

ジェンダーに根さした向越です。 「リーダーシップを取るのは男性」というジェンダー 意識は気付かないうちに「無意識の偏見」や「思い込み」 として、性別による差別を決めつける行為につながりま す。実際に、女性がリーダーシップを発揮すると、きつ い性格だと思われるのではないかという心配をする人や、 就職し、将来的に管理職や総合職を望まない人もいると いう話も聞きます。

男女格差を改善するための男女共同参画社会基本法の制定(平成11年施行)から20年経ち、平成27年には女性活躍推進法が成立しました。これにより、国や地方公共団体、民間企業等に、女性の活躍推進に向けた数値目標を盛り込んだ行動計画の策定・公表や、女性の職業選択に資する情報の公表が義務付けられました。さまざまな分野で活躍する女性のロールモデル(お手本になる人物)が働く女性の活力になり、ましてや働く親の姿は、子どものロールモデルとなり得ます。朝霞市では、それいゆぷらざ(女性センター)で、男女平等社会の実現に向けた情報の収集や提供を行っており、毎年社会情勢に応じたテーマの「あさか女(ひと)と男(ひと)セミナー」やイベントを開催し、参加することで今起きている問題に気付き、その問題と向き合うさっかけになると思います。 男女格差を改善するための男女共同参画社会基本法の

一人ひとりの能力が発揮でき、生き生きとした生活が送れるように、職場、家庭、地域においてジェンダーについて向き合うことから始めてみませんか。

※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1月号に掲載します。)

圓/それいゆぷらざ(女性センター) **2**463-2697

/ さいたま地方法務局人権 擁護委員 **☆**859-3507 (秘密厳守)

対する暴力をなくす運動期間11月12日火~25日川は女性に

月12日火~25日月は

女性に

可燃ごみを受け入れ .田衛生センター組合か ます

、田衛生センター組合に

を3日間 覧ください。 詳しくは市ホーム ンセンター 田市から出る可燃ごみの一部 協力の観点から蕨市および戸 てごみ焼却施設の大規模改修 事が実施されるため、 (1日30~) クリー で受け入れます 、ージをご 捏

11月の納付

市県民税 (随期) (5期) 国民健康保険税 (5期)

介護保険料

後期高齢者医療保険料(5期)

※納期限は12月2日月です。

○納税・納付は納期限までに済ませましょう。 ○便利で確実な□座振替をご利用ください。

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。

間/それいゆぷらざ (女性センター) **2**463-0356

生活支援付き賃貸マンション

- 介護を先延ばし健康寿命をサポート
- 介護・医療の関連施設が貴方を支援
- ゆとりの間取り3DK/65㎡

高齢者の住宅問題でお困りの方ご相談承ります!

〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼2-4-15-111 (塩味病院より徒歩1分)

見学申込・資料請求は TEL 048-486-9500

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 開催中!

お気軽にお問合せ下さい 市役所徒歩1分

2048-450-139



A S K (エーエスケー) 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



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 ൽ.0120-332-016 〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼 1-5-2



集中

※問い合わせの電話番号は直通電話番号で、直接各担当係につながります。また、市外局番のない電話番号等の市外局番は(048)です。

あさか市民活動ニュースレター

●受付時間/午前8時30分~午後5時15分●休日/土・日曜日、祝日、年末年始

(vol.69)

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

困りごとのお手伝いと、気軽に立ち寄れる地域の居場所づくりをしています!

今回は、高齢者の家事代行や、お子さんの送迎などといっ 地域の人々の日常生活の支援活動をしながら、地域の 居場所づくりのために市内で子ども食堂の運営も行って いる、「わ・和・輪の会」代表、両角小夜子さんにインタ 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. 「たすけ愛広場」という活動と、「子ども食堂」の運営を しています。「たすけ愛広場」では冠婚葬祭のような急 用や、学校の長期休暇などでお子さんの預け先や送迎に 困っている方、産後や高齢により、掃除や料理といった 日常の家事に困っている方の支援をしています。活動を 始めて10年になりますので、幼い頃にお預かりしたお子 さんが大きくなって訪ねて来ることもあって、そんな出

会いがとてもうれしく、やりがいになっています。 「子ども食堂」は、メニューを毎週ブログやツイッターで紹介し、ランチを月、水、金畑は、タ食を火、木曜日 に提供しています。水曜日の午後は、大学生ボランティ アが子どもたちの勉強をみてくれています。また、食事 が目的でなくてもご利用いただけますので、ママたちの おしゃべりや、お年寄りの寄り合い、中学生の定期テス トの試験勉強など、地域の居場所としていろいろな使い 方で利用してもらっています。

メニューを考えるのは大変じゃない?とよく聞かれま すが、料理が好きな私は、あれこれ考えるのを楽しんで います。最近は、食材やお菓子を寄付してくださる地域 の方や企業さんの協力が増えたり、利用者のご家族が団 体の活動を手伝ってくださることもあったりと、新しい 助け合いや地域のつながりが、この子ども食堂を起点に 生まれていることを実感しています。

Q.団体を立ち上げた経緯は?

A.介護福祉士だった経験を活かして、行政とは違う方法で 地域の人たちの困りごとを手助けしたいと思い、定年を 機に、日常生活の支援をする団体を立ち上げました。そ の後、コンビニの駐車場で食事をしている子どもたちを

見かけたことをきっかけに、低料金で食事ができて、子 どもからお年寄りまでみんなが気軽に利用できる地域の 居場所があったらいいなと思い、3年前に「子ども食堂」 をオープンしました。

Q.今後、取り組みたいことは?

A.市内の他の子ども食堂と連携して、お互いに余剰食材の やりとりや情報交換などができたらいいなと思っています。 また、大学生ボランティアの単位の取得にも協力できるよ うに、大学を回ってお話を伺ってみたいと思っています。

Q.市民の皆さんに伝えたいことは?

A.少しの時間でも構いませんので、活動にご協力いただけ るボランティアさんを募集しています。お気軽にご連絡 ください。

問/わ・和・輪の会 ☎487-7618 (両角) ※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。



子ども食堂へようこそ!

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

プロモーションワークショップ

申・問/シティ・プロモーション課 ☎423-3241

日時/11月10日(日)、12月8日(日) 午後1時30分~4時 会場/中央公民館・コミュニティセンター

対象/市内在住、在勤または在学の方で、両日参加可能な方 定員/15~20人

申込方法/11月7日休までに市ホームページの申し込みフォームで

津軽三味線 あべや

会場・問/ゆめぱれす(市民会館) ☎466-2525

津軽三味線全国コンクールで名を馳せる若手奏者を 中心とした、津軽三味線民族音楽ユニットによる邦楽 エンターテインメントをお届けします。

日時/令和2年2月22日出 午後1時30分開演(午後1時開場)

入場料/1,000円(全席指定)

発売日/11月23日(土・祝) 午前10時~(電話予約 は同日午後1時30分~ゆめぱれすのみ)

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

主催/(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社

朝霞中央公園ウィンターイルミネーション

問/総合体育館 ☎465-9811

朝霞の冬の風物詩!約25.000球の光で皆さんを幻想 的な世界へお連れします。

日時/11月2日出~12月25日88

午後4時45分~9時 ※雨天・荒天で中止の場合あり

会場/朝霞中央公園陸上競技場前石畳

主催/(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社

THE BEATLES NIGHT

会場・チケット取扱所・問/ゆめぱれす(市民会館) ☎466-2525

毎年大好評の「ビートルズナイト」!! 高砂の間にて迫力 ある生演奏をビール、おつまみ片手に食事とアルコール などを楽しみながら、ビートルズの名曲と極上のフライ デーナイトを朝霞でお過ごしください。

日時/令和2年1月31日 午後7時開演(午後6時 開場)

入場料/5,000円(全席指定)食べ飲み放題

発売日/11月16日出 午前10時~ (電話予約は同日午 後1時30分~)

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

防災フェア

問/危機管理室 ☎463-1788

普段の生活から楽しくアウトドアの知識を取り入れ、 災害時に家族を守るための知識が詰まった講演会を行います。おもちゃの物々交換と楽しくアレンジした防 災プログラムを組み合わせた防災イベントも開催。

日時/12月8日日) 午前10時~午後2時 (防災講演会は午前10時~正午)

会場/東洋大学朝霞キャンパス

防災講演会講師/あんどうりすさん

保育/先着12人(1歳以上の未就学児)

※保育希望者は11月22日箘までに申し込み その他/手話通訳があります

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



第1日曜日の朝は朝市へ!

問/産業振興課 ☎463-1903

日時/11月3日(日·祝) 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が あります

主催/朝霞市朝市出店者協議会

パーティーだぜ!クリパだぜ!ポンポーン!! ~みんなでKANPAI しにHere We Go!~

申・問/こども未来課 ☎463-2930 ⊠kodomo_mirai@city.asaka.lg.jp

餃子の皮が大変身!?みんなでピザを作っちゃおう!

日時/12月15日(日) 午前10時~午後4時

会場/中央公民館・コミュニティセンター

対象/市内在住の小学生

費用/800円(食材代、保険代等)

定員/24人(申込多数の場合抽せん)

申込方法/「クリスマス会応募」、住所、氏名(ふりがな)、 学年、性別、電話番号を記入のうえ、11月29日 金までにメールで。結果ははがきでお知らせ。

主催/青少年相談員朝霞市協議会

市民活動団体支援補助事業 『親子で楽しむ料理教室(ピザ作り)』

主催・匣・間/NPO法人朝霞ぐらんぱの会 片山 ☆466-2942 ⊠mituhiko550206@jcom.home.ne.jp

日時/11月17日(日) 午前10時~午後1時 (受付9時30分~)

会場/内間木公民館

講師/料理教室"わくわくひろば"講師 佐山乃里子 さん

対象/市内在住の小学生とその保護者

定員/12組24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

朝霞の森秋まつり

~朝霞の森の7周年を一緒に祝いましょう~

問/朝霞の森秋まつり実行委員会 大野 ☎090-5209-9467

ー緒に朝霞の森の秋を満喫しましょう!プレーパー クも同時開催。

日時/11月9日出 正午 ~午後6時(雨天中止)

会場/朝霞の森

内容/コンサート、サン セットマーケット、キャ ンドルナイト、地震体 験訓練、模擬店など



、児童虐待防止セミナー **子育てスキルアップ講座** ~すこやかな子どもを育てよう~

車・問/こども未来課 ☎463-0364 M467-0770 ⊠kodomo_mirai@city.asaka.lg.jp

会場/中央公民館・コミュニティセンター

定員/100人 (先着順)

内容/食事・睡眠・遊びは子どもの育ちに大切な要素です。生活の工夫、声かけの方法を学びましょう。

講師/心身障害児総合医療療育センター医師 養瀬美香さん

保育/先着20人(1歳以上の未就学児。電話または窓□で申し込み)

申込方法/11月20日例までに電話、FAX、メール、窓口または市ホームページの申し込みフォームで

ピースのお部屋

会場・問/子育て支援センター「さくらんぼ」 ☎450-7708

日時/11月26日(以 午後1時30分~3時 定員/10組(令和元年9月生まれ対象) 申込方法/11月5日(以から電話または窓口で 内容/2か月のお子さんがいる方どうしおしゃべりを したり、お友達を作りたい方が集まる場所です。 ※予約制ですので、まずはお問い合わせください。

園庭開放・いっしょにあそぼう保育園で

問/保育課 ☎463-2939

日時/いっしょにあそぼう保育園で…11月6日例 午前9時30分~11時

園庭開放…11月6日似・26日似 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)。

※11月6日)以は園内で工作やリズム遊び等を実施

※世界・夏水保育園では11月6日)以て家庭児童*

※栄町・泉水保育園では11月6日欧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。

※問い合わせの電話番号は直通電話番号で、直接各担当係につながります。また、市外局番のない電話番号等の市外局番は(048)です。 ●受付時間/午前8時30分~午後5時15分 ●休日/土・日曜日、祝日、年末年始

催し

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

葬儀個別基本相談

会場・問/斎場 ☎460-0055

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

日時/11月25日 (1人30分まで 先着順)

対象/市内在住の方

市民活動団体支援補助事業『まんまる抱っこ講座』

主催・甲・問/NPO法人美えな塾 ⊠info@vienna-juku.com

日時/11月16日出 午前10時~11時45分 (受付9時45分~)

会場/産業文化センター

内容/赤ちゃんの骨格や筋肉、発達を学び、発達に合 わせた抱っこの仕方、寝かせ方を実践する講座です。

講師/ファミリートータルケアサポーター 我妻希さん

対象/育児中の方、産後支援をされている方

定員/20人(先着順)

費用/300円

申込方法/予約サイトで

https://coubic.com/vienna-juku/

後援/朝霞市

里親入門講座

申・問/和光市地域包括ケア課 ☎424-9124

日時/11月16日出 午前10時~正午

会場/和光市中央公民館

内容/里親制度について、里親支援専門相談員の話、里 親体験談等

定員/50人(先着順)

保育/先着10人(小学6年生までのお子さん)

※保育希望は、11月7日休までに申し込み

共催/和光市、和光地区里親会、埼玉県所沢児童相談所、 埼玉県所沢里親会

地域支えあいネット講座

- ①「遺言・相続の基礎知識」
- ②「介護のことなんでも相談会in栄町」

問/地域包括支援センター朝光苑 ☎450-0855 FAM450-0966 ☆ chiikihoukatu@choukouen.com

日時/11月22日金

①午後1時30分~2時30分

②午後2時30分~3時30分

会場/栄町市民センター

内容/①遺言や相続に関する法律の概要・相続争いを防ぐには

②介護保険等に関する相談会・骨密度測定など 講師/①埼玉弁護士会 高齢者障がい者権利擁護セン

ター「しんらい」弁護士 紫木誠治さん

②地域包括支援センター朝光苑職員

定員/50人程度(先着順)どちらか一方のみの参加可

对象/市民

申込方法/電話、FAXまたはメールで

リサイクルプラザ企画運営協議会講座 「さき織り教室 |

会場・申・問/リサイクルプラザ ☎486-0222

不用になった布でおしゃれなコースターを作りましょう!

日時/11月13日似 午前10時~正午

対象/18歳以上の市民

定員/4人

持ち物/綿素材の不用になった衣類・布など合計で約50㎡以上

※1~3種類の組み合わせ可。切らずに持参してください。伸縮素材は不向きです。

※リサイクルプラザ企画運営協議会では、一緒に活動 する方を募集しています。

子どもの居場所 サポーター養成講座

主催・問/公益財団法人いきいき埼玉 ☎728-7116

子ども食堂などの「子どもの居場所」を支えるボランティアとして関わるための心構えや実践を学びます。

日時/12月3日以 午後1時30分~4時30分

会場/産業文化センター

定員/40人

申込方法/電話またはホームページ (http://www.kenkatsu.or.jp/kouza/10363) で

共催/朝霞市青少年育成市民会議

【女性対象】就職支援セミナー 「自分の価値観や適性を知ろう」

問/産業振興課 ☎463-1903

日時/11月27日似 午前10時~正午

会場/産業文化センター

内容/あなたの興味や大切にしたい価値観、これまで の経験を整理してみましょう。

講師/女性キャリアセンター キャリアカウンセラー

対象/就職を希望する女性

定員/30人(先着順)

申込方法/電話、FAXまたは市ホームページ申し込みフォームで

保育/1歳以上の未就学児。定員8人。11月20日例までに申し込み。保険代1人500円。

犬の正しい飼い方教室

狂犬病予防や犬のしつけ方など、犬を飼う時に知っておくべき基本的なことを習得できます。

日時/12月7日出 午後1時30分~午後3時

会場/朝霞保健所 ※犬の同伴はできません

講師/日本訓練士養成学校教頭 藤井聡さん

定員/40人

申込方法/11月27日 図までに、住所、氏名、電話番号、 参加人数を明記のうえ、電話、FAX またはメールで

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

認知症サポーター養成講座

申・問/地域包括支援センター内間木苑 **☎**458-2022 FAX 458-2023

認知症の正しい知識と対応の仕方を、劇を通してわ かりやすくお伝えします。受講者には、サポーター目 印のオレンジリングをお渡しします。

日時/12月7日出 午前10時~11時30分

会場/朝霞浜崎団地 集会所

講師/地域包括支援センター内間木苑職員

対象/市民 定員/40人(先着順)

持ち物/筆記用具

申込方法/12月6日 金までに電話またはFAXで

地域支えあいネット講座

腰痛予防講座~腰痛を予防するためのポイント~

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

日時/11月15日 午後2時~3時

会場/モーニングパーク朝霞(マンション)

シニアルーム111号室

講師/塩味病院理学療法士 武井圭一さん

対象/市民 定員/20人(先着順)

内容/1)腰痛予防対策 2)腰への負担軽減

持ち物/筆記用具

申込方法/11月14日休までに電話またはFAXで

第14回 はあとぴあふれあい祭り

~スポーツで輝け!ふれあいの絆2020へ~

問/朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2475

年齢や障害の有無に関わらず住民の皆さんが一堂に 会し交流を深め、住みよい福祉の街づくりをめざすこ

とを目的として開催します。 今年も2020年に向けて、ねぎライフル体験やフライ ングディスク体験のほか、朝霞市民吹奏楽団による演 奏や手話ラリー、ゲーム、模擬店などイベント盛りだ くさんです。ぜひご来場ください。

日時/11月23日(土·祝) ※雨天開催 午前9時30分~午後2時

会場/はあとぴあ (総合福祉センター)

※変更になる場合がありますので、最新 ^{朝霞市社協マスコット} の情報は朝霞市社会福祉協議会ホーム アーシャ るくるん ページをご確認ください。

認知症の今(最新情報)を語る!

申・問/長寿はつらつ課 ☎463-1921

50年以上精神医学・精神薬理学に携わり、83歳の今 でも現役の医師から、認知症の新しい情報を得て、い つまでも自分らしく生きるヒントをつかみませんか。

日時/12月6日 年後2時~3時30分

会場/中央公民館・コミュニティセンター

対象/市内在住または在勤の方。 定員/60人

対象/市内在住または在勤の方。 **定員**/60 **講師**/菅野病院 精神科医師 諸治隆嗣さん

申込方法/11月11日月~29日\金に電話または窓口で

若年性認知症介護講演会

問/朝霞市民生委員児童委員協議会 高齢者部会 (福祉相談課内) ☎463-1594

日時/11月22日 午後1時30分~3時 (午後1時開場)

会場/産業文化センター 定員/140人

内容/「モットーは楽しい介護」~私と妻が一緒にいる風景~

講師/若年性認知症家族会代表 蒸義弘さん

ノルディックウォーキングを体験しよう

| 中|・| | 同| / 地域包括支援センターモーニングパーク 20120-247355 | FAX 465-5845

日時/11月20日似 午前9時~10時 8時45分から受付(雨天中止)

会場/青葉台公園噴水広場(集合)

対象/おおむね65歳以上の市民

(特に膝や腰に不安のある方)

定員/20人(先着順・要予約)

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

講師/塩味病院整形外科医 澤本裕朝さん

持ち物/ポール (持っている方)

※ポールのない方はお貸しできます。

申込方法/11月19日火までに電話またはFAXで

いろどりカフェ(認知症カフェ)

問/地域包括支援センターつつじの郷 ☎472-1574

どなたでも参加できる集いの場です。入居者の方と のおしゃべりや脳トレレクも体験できます。

日時/11月28日休 午後1時30分~3時

会場・共催/グループホーム彩花 対象/市民

"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/12月9日~令和2年3月16日の毎週月曜日(祝日、12月30日を除く) 全12回(同じ内容で2部開催)

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/筋力トレーニング、ストレッチ、脳トレ、リズム体操、食事・栄養 など

持ち物/上履き、飲み物、タオル、運動できる服装で

申込方法/11月11日月~26日以に電話または窓口で ※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。

※問い合わせの電話番号は直通電話番号で、直接各担当係につながります。また、市外局番のない電話番号等の市外局番は(048)です。
●受付時間/午前8時30分~午後5時15分 ●休日/土・日曜日、祝日、年末年始

• 国弘 1

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39回市民公開講座

肺がんで死なないために~肺がん診療の最前線

会場・
・
・
問
/ (独) 国立病院機構埼玉病院 ☆462-3062

日時/12月11日似 午後1時30分~4時 (午後1時開場)

申込方法/11月29日 金までに電話で

看護公開講座「マタニティ・ヨーガ体験」

会場・申・問/(独)国立病院機構埼玉病院 ☎462-1101

日時/11月30日出 午後2時~3時30分 (午後1時30分受付)

対象/女性の方

申込方法/11月29日 金までに電話で

第15回朝霞いきいきふれあいひろば~あすに向かって~

主催・問/朝霞でいきいきネットワーク(介護予防) 佐々木 ☎080-6636-8886

地域で元気に暮らせるように、各団体・法人の有志が集まり、朝霞でいきいきと暮らすためのテーマを考えています。今年も各団体の活動発表や展示、作品頒布の場を設けましたので、ぜひご参加ください。

日時/11月26日以 午前10時~午後3時

会場/中央公民館・コミュニティセンター

後援/朝霞市・朝霞市社会福祉協議会

埼玉県委託ピア・カウンセリング事業 高次脳機能障害地域相談会

主催・問/地域で共に生きるナノ朝霞 須貝 ☎080-5696-2459

日時/11月9日出 午後1時30分~3時30分

会場/産業文化センター

対象/高次脳機能障害のある方とその家族・支援者

内容/高次脳機能障害のある方やその家族同士で困り事 や悩み事等を自由に話し合います。

後援/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/

11月8日金 正午~午後1時

障害者ふれあいセンターあさか福祉作業所/雑貨、パン

11月12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

11月14日休 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

11月19日(火) 午前10時30分~午後1時なかよしかふえ/雑貨、焼き菓子

11月26日(以) 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

11月27日(水) 午前10時30分〜午後1時 地域活動支援センターぱれっと/革製品、焼き菓子、 パン、めだか

会場/市役所1階市民ホール

巡回聴覚障害者相談

問/埼玉聴覚障害者情報センター ☎814-3353 FAX814-3355

聴覚障害者情報センターに来所できない方のために、 巡回聴覚障害者相談を行います。相談内容に決まりは ありませんので、お気軽にご相談ください。

日時/12月4日) 午前10時~正午(巡回相談) 午後1時~3時(訪問相談)

会場/産業文化センター

対象/聴覚に障害のある方または聴覚に障害のある方と関わりのある方

その他/ご家庭などへの訪問相談をご希望の方は、事前にお問い合わせください。

介護の日フェスタ世代間交流 やさしいまち in あさか

問/介護の日フェスタ実行委員会、認定・埼玉県指定NPO法人メイあさかセンター 尾池 ☎468-6972

今回のテーマである"やさしいまち"は、高齢者も障害のある人も、大人も子どもも、「今日も1日楽しかった」と、同じように幸せに過ごすことができる"まち"です!

日時/11月17日(日) 午前10時~午後3時30分

会場/産業文化センター

内容/

1階「おたがいさまのまち」 2階「こころもからだも元気なまち」 3階「たのしいまち」

福祉用具介護用具展示体験、自治会町内会入会 P R、健康チェック(骨密度、口臭など)、親子で認知症サポーター養成講座、マレーシア児童画、園児の絵画、パラスポーツボッチャ、こどもの遊び場工作、太極拳など、他にもさまざまな催し物が各フロアで開催されます!詳細はお問い合わせください。

共催/朝霞市 後援/朝霞市社会福祉協議会

同時開催 市民講演会

お互いさまと世代間交流について ~社会参加による地域丸ごと元気計画~

問/長寿はつらつ課 ☎483-4520

社会参加の必要性や世代を超えて交流すること の大切さを一緒に考えませんか?

時間/午前10時20分~午後0時20分

会場/研修室兼集会室1

定員/80人(先着順)

講師/東京都健康長寿医療センター社会参加と地域保健研究チーム 野や久美子さん

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4回甲種防火管理新規講習

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

多数の人が利用する事業所などは、消防法により有資 格者による防火管理業務が義務付けられています。管 理監督的な地位にある方がこの講習を修了することで、 防火管理者としての資格要件を満たすことができます。

日時/12月11日似・12日休の2日間 午前9時30分~午後4時30分

対象/市内在住または在勤の方(1事業所2人まで)

定員/20人(先着順)

費用/教材費3,750円(当日購入)

午後5時15分に、窓口または消防本部ホームページ (https://www.kennanseibu119.jp/firedepartment/) にある受講申請書に必要事項を記入のうえ、市内在住 または在勤を証明するもの(免許証・社員証等)、写 真1枚(縦3m×横2.4mで無帽、無背景の顔写真と し、3か月以内に撮影したもの)を持参

受講科目の一部免除/消防設備点検資格者講習と自衛 消防業務講習の既修者は、申し込み時に修了証を提 示してください。

上級救命講習

申・問/①新座消防署消防活動課 ☎482-0119 申·問/②埼玉県南西部消防本部救急課 ☎478-0899

日時/①11月22日**俭** 午前9時~午後5時 ②11月30日出 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/①11月11日月~21日休、②11月18日月 ~29日金 午前8時30分~午後5時15分に電話で (土・日曜日、祝日を除く)

第21回 すずらん祭り

主催・問/(福) 朝霞地区福祉会 すずらん ☎470-3216

知的・重複障害を持った方々の日頃の活動や製作品 を見ていただき、地域の方々と楽しいひとときを過ご したいと思います。飲食・製作品の販売なども行います。 日時/11月9日出 午前10時~午後3時 ※駐車場は台数に限りがあります。

第33回朝霞市健康まつり in わくわくどーむ~くらしの中から健康づくり~

申・問/健康まつり前日まで…健康づくり課 午前8時30分~午後5時15分 ☎465-8611 健康まつり当日…わくわくどーむ(健康増進センター) ☎472-6000

日時/11月23日(土・祝) 午前10時~午後3時※受付は午後2時30分まで

会場/わくわくどーむ (健康増進センター)

内容/・開会式、「8020よい歯のコンクール」優秀者の表彰

- ・キッズファーマシー〜白衣を着て薬剤師のお仕事体験〜(当日受付先着順、定員20人、対象5歳〜小学3年生)
- ・ベリーダンスショー ・健康○×ゲーム ・バルーンアート教室(当日受付先着順、定員10人)
- ・どんぶらこっこ(当日受付先着順、各回定員32人) ・絵本の読み聞かせ ・ボッチャ体験 ・みんなで健康体操
- ・身長体重測定、血圧測定、医師による健康相談・・乳がん自己検診啓発(乳がんグローブ配布)
- ・血流測定、薬剤師によるお薬相談・・手洗いチェック・・骨の健康度測定(予約不要)
- ・歯科相談(開会式終了後に整理券配布)、かむカチェック(大人)、むし歯チェック(子ども)
- ・健康づくり活動紹介と健康あさか普及員の登録受付・・食育コーナー「節塩のススメ」、味覚チェック体験
- ・コバトン健康マイレージ事業の紹介等、来場者にポイント付与
- ・ゆるキャラが来る!特定健診の受診キャンペーン・スタンプラリーでポップコーンをゲットしよう!

★事前予約が必要なコーナー★

	親子でレッツ・ダンス!	リラックスヨガ	オリンピック選手から教わる水泳教室
対象定員※当	時間 /午前11時~	時間/午後1時~	時間/①午前10時45分~、②正午~
	 	対象 /市民	対象/ひとりで泳げる5歳~小学生
		定員/20人(先着順)	定員/各回20人(市民優先)
	た貝 / 13組(元倉順) ※当日受付もあります	※当日受付もあります	※申込多数の場合は抽せん
	79日受付ものりまり 78客/親子で楽しくからだを動かしましょう。	内容/ヨガで心と体をほぐ	内容の詳細は、わくわくどーむホーム
		しましょう。	ページをご覧ください。
		申込方法/11月1日) (14日) (14H) (14H)	
	申込方法/11月1日)から健康づくり課に電話	わくわくどーむホームページまたはわ	
			くわくどーむ宛て往復はがきで

※来場の際は公共交通機関をご利用ください。当日は無料シャトルバスが運行予定。詳細は市ホームページへ。 協力/朝霞地区医師会・朝霞地区歯科医師会・朝霞地区薬剤師会・食品衛生協会・東洋大学・健康 主催/朝霞市 あさか普及員・㈱明治スポーツプラザ

※問い合わせの電話番号は直通電話番号で、直接各担当係につながります。また、市外局番のない電話番号等の市外局番は(048)です。

●受付時間/午前8時30分~午後5時15分 ●休日/土・日曜日、祝日、年末年始

わくわくどーもからのご室内

会場・
申・
問
/ わくわくどーむ (健康増進センター)

23472-6000

web予約QRコード

≪スポーツ教室 第5期 12月開講(12月~令和2年1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6期(令和2年2月~3月)の募集につきましては、第5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)	Е	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	12/3~1/21 **12/24 · 31	20	4,400円
2	キッズバレエ (小学1~6年生)	唯	16:30~17:30	1/14除<	15	/全5回
3	キッズダンス基礎クラス B (4~6歳の未就学児)		15:15~16:15	12/4~1/22	20	
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	*12/4** 1/22 *12/25 · 1/1 除く	25	
(5)	キッズテーマパークダンスB 中級(小学1~6年生)		17:45~18:45	PU.	20	5,280円 /全6回
6	リトルチアダンスA (3〜6歳の未就学児)		15:00~16:00		15	
7	リトルチアダンス B (3~6歳の未就学児)		16:15~17:15		20	
8	キッズチアダンス 中級 (小学1~6年生)		17:30~18:30	12/5~1/23		
9	キッズHIP HOP (小学1~3年生)	木曜	16:15~17:15	**12/26 · 1/2 除く	15	
10	キッズHIP HOP (小学4年生〜)		17:30~18:30			
11 (2)	キッズHIP HOP中級 キッズストリートダンス (小学3年生~中学生程度)		18:45~19:45		25	
13	キンダースポーツクラブ (3~6歳の未就学児)	金曜	15:30~16:30	12/6~1/24 ※12/27·1/3 除く	15	5,940円 /全6回
14)	キッズチアダンス 初級 A (小学 1 ~ 6 年生)		13:00~14:00			
15)	キッズチアダンス 初級 B (小学1~6年生)		14:15~15:15	12/7 1/25	20	5,280円 /全6回
16	キッズ空手 初級 (小学1~6年生)	土曜	15:30~16:30	12/7~1/25 ※12/28·1/4 除く		
17)	キッズ空手 中級 (小学生~高校生)		16:40~17:40	「「「」		
18	キッズ空手 上級 (小学生~高校生)		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

※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

※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。

	77 1171 (0) (100 3/1/3 (00)) (1)									
No.	教 室 名(プール)	B	程(休館日・社	定員	料金					
19	幼児水泳教室A (水慣れ/クロール)	火	15:15~16:15	12/3~1/21 **12/24 · 31		4,950円				
20	幼児水泳教室B (水慣れ/クロール)	曜	16:30~17:30	1/14除く		/全5回				
21)	幼児水泳教室 C (水慣れ/クロール)	水曜	15:15~16:15	12/4~1/22 ※12/25·1/1 除く	30					
22	幼児水泳教室D (水慣れ/クロール)	金曜	15.15 10.15	12/6~1/24 ※12/27·1/3 除く		5,940円/全6回				
23	幼児水泳教室 E (水慣れ/クロール)	土	9:30~10:30	12/7~1/25 **12/28 · 1/4						
24)	幼児水泳教室 F (水慣れ/クロール)	曜	10:45~11:45	除く						
25)	こども水泳教室A(中級) クロール・背泳ぎ	火曜	17:45~18:45	12/3~1/21 ※12/24·31 1/14除く		4,400円 /全5回				
26	こども水泳教室B(初級) 水慣れ・バタ足・息なしクロール8m		16:30~17:30	12/4~1/22	35					
27)	こども水泳教室C(上級) 平泳ぎ・バタフライ	水曜	17:45~18:45	*12/45·1/22 *12/25·1/1 除く						
28	こども水泳教室 (特級)		19:00~20:00	10. (15	5.280円				
29	こども水泳教室D(初級) 水慣れ・バタ足・息なしクロール8m		16:30~17:30	10/6 1/04		/全6回				
30	こども水泳教室 E(中級) クロール・背泳ぎ	金曜	17:45~18:45	12/6~1/24 ※12/27·1/3 除く	35					
31)	こども水泳教室F(上級) 平泳ぎ・バタフライ		19:00~20:00	PU.						
「お子さん対象教室】No ①~③ ~広草方注~										

【お子さん対象教室】No.①~③)~応募方法~

受付期間/11月1日 (金)~14日(水) 結果/11月20日(水)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)

※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…教室申し込みに際してご提示いただいた個人情報については、ご本人の許可なく当初の目的以外には使用しません。

1	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												
3	2	ズンバ	33	シェイプヨガ	34	体質改善ストレッチ	35	ボディケアヨガ	36	朝のハタヨガ	37	楽らく体操(60歳以上)	
3	9	リンパデトックス	40	アクティブピラティス	41	健康ヨガ	42	楊名時太極拳	43	背骨コンディショニングA	44	到 背骨コンディショニング B 45 24式太極拳	
Z	6	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 DV レディース水泳教 (平泳ぎ・バタフライ) (水慣れ・クロール・背流	Z室 kぎ)
[3	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.32~57 ~応募方法~

1次募集:11月1日(金)~14日(水)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11月15日俭から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)在住の方も申し込めます。

申込手続きはわくわくど一む窓口のみとなります (電話申込不可)。

≪特別イベント わなげ≫ 日時/11月9日出 午前10時30分~ **定員**/300人(先着順)

≪プールイベント 忍者マット≫ **日時**/11月17日(日) ①午前11時15分~、②午後2時~、③午後3時30分~(各30分) 定員/30人(先着順)

※受付は各回の開始10分前より監視室で行います。

≪泳力検定会のお知らせ≫ 12月8日
日開催。11月2日
11月2日
12月8日
日開催。11月2日
12月8日

※詳しくは、公式HP「わくわくどーむ」をご覧ください。または、お電話にてお問い合わせください。

≪わくわくどーむ11月の休館日≫ 11月5日(火)