

# Asaka

— 私が暮らしたつづけたいまち 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.749

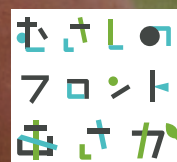
## 特集

平成30年度一般会計決算概要ほか

令和元年

10

2019年



子どもたちに稽古をつけている大栄翔関

特集

10月27日(日)は参議院埼玉県選出議員補欠選挙の投票日です！ … P.2  
 平成30年度一般会計決算概要 …………… P.4  
 平成30年度水道事業会計決算概要 …………… P.7  
 保育園等・認定こども園・放課後児童クラブ・  
 障害児放課後児童クラブの入所申請を受け付けます…………… P.8  
 ストップ！滞納…………… P.10

市長コラム P.11  
 情報BOX P.12  
 ようこそ！あさかの生涯学習へ P.26  
 みんなすこやか P.34  
 わたくしたちの健康 P.35  
 PHOTO NEWS P.36  
 市民伝言板 P.37

**表紙の写真** 9月3日(火)に、武道館相撲場で『大相撲中継 関取訪問』の撮影が行われ、大栄翔関が子どもたちに稽古をつけてくれました。がんばれ！朝霞の星 大栄翔！



# 10月27日(日)は 参議院埼玉県選出議員補欠選挙の投票日です！

投票時間は午前7時～午後8時



問／選挙管理委員会事務局 ☎463-2444

**朝霞市で投票できる方**  
 平成13年10月28日までに生まれた方で、7月9日までに転入届をして、引き続き投票日まで居住している方です。ただし、公民権停止中の方は投票できません。

**市内で転居された方**  
 9月18日以降に転居届をされた方は、前住所の投票所で投票してください(郵送する投票所入場券に記載)。

**他の市区町村へ転出された方は**  
 朝霞市の選挙人名簿に登録されている方で、7月10日以降に他の市区町村に転出した方は、朝霞市で投票することになります。

**投票所入場券を郵送します**  
 入場券は、世帯ごとに封書で郵送します。

①封書1通に世帯員5人まで入場券が同封してあります。  
 ②同封の入場券を各自お持ちいただき投票所にお越しください。  
 ③万一、入場券が届かない場合や紛失してしまった場合でも、選挙人名簿で登録が確認できれば投票できます。  
 ※入場券は9月17日現在で作成し、告示日(10月10日(木))

ごろ発送。宛て先不明などで届かないことのないよう、門や玄関に表札をお願いします。住所移転などで、届かない場合や選挙権があるかどうかわからない場合は、お問い合わせください。

**開票は即日開票です**  
 日時／10月27日(日)午後9時～会場／朝霞第一中学校体育館  
 参観人／定員100人(朝霞市の選挙人名簿に登録されている方)

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

**点字投票・代理投票もできます**  
 目の不自由な方には、点字器と点字投票用紙を用意しています。

また、自ら候補者の氏名を記載できない場合は代理投票もできますので、投票所の係員にお申し出ください。



## 選挙に関するホームページをご利用ください

市ホームページ  
 (新着情報の「選挙」タブをご利用ください)  
<https://www.city.asaka.lg.jp/>



参議院埼玉県選出議員補欠選挙  
 (立候補者情報・投開票速報)  
[https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/45/senkyokouhosya\\_sokuhou.html](https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/45/senkyokouhosya_sokuhou.html)



埼玉県ホームページ  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/e1701/>





**期日前投票・不在者投票をご利用ください**

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

- ① 仕事や学校、冠婚葬祭など
- ② 旅行やレジャーなど
- ③ 病気やケガなど
- ④ 住所移転のため
- ⑤ 天災または悪天候のため

**期日前投票をする場合**

期日前投票所、期間および時間は別表1のとおりです。郵送される入場券裏面に期日前投票宣誓書（兼請求書）が印刷されていますので、事前に必要事項を記入してお持ちください。なお、期日前投票所にも備えてあります。

また、市ホームページから印刷し必要事項を記入した宣誓書をお持ちいただくこともできます。

なお、期日前投票の期間中は、朝霞市役所別館エレベーターが工事のため使用できないので、本館エレベーターをご利用ください。



©むさしのフロントあさか

別表1 期日前投票所、期間および時間

投票所	期間	時間
朝霞市役所（別館5階会議室） ※正面玄関から入場できます。	10月11日(金)	午前8時30分
朝霞台出張所（西弁財1-9-26） ※駐車台数が少ないため、車でのご来場はご遠慮ください。	10月26日(土)	午後8時00分

**不在者投票をする場合**

① 朝霞市以外の選挙管理委員会での投票を行う方法

他市町村に滞在中の場合は、郵送で投票用紙等を請求することができます。郵送に時間がかかりますので、早めに請求してください。

※告示日（10月10日(木)）前でも請求できます。

② 指定された施設（病院または老人ホーム等）で不在者投票を行う方法

不在者投票ができる施設に指定されている病院に入院または老人ホーム等に在所している場合は、その施設で不在

者投票をすることができません。その施設が指定されているかどうかは、各施設長もしくは選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。

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

③ 郵便等による不在者投票を行う方法

郵便等による不在者投票は、身体障害者手帳か戦傷病者手帳を持つている選挙人で、別表2のような障害のある方（○印の該当者）または、介護保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の方に認められています。

※郵便等投票証明書をお持ちでない場合は、あらかじめ申請し、証明書の交付を受けておく必要があります。

また、郵便等による不在者投票をすることができない選挙人で、かつ自ら投票の記載をすることができない者として定められた別表3のような障害のある方（○印の該当

者）は、あらかじめ市区町村の選挙管理委員会に届け出た者（選挙権を有する者に限る）に投票に関する記載をさせることができます。

別表2 郵便等による不在者投票の対象

障害名	障害の程度			戦傷病者手帳	障害名	障害の程度				介護保険の被保険者証	要介護状態区分
	1級	2級	3級			特別項症	第1項症	第2項症	第3項症		
両下肢、体幹、移動機能の障害	○	○	×	○	両下肢、体幹の障害	○	○	○	×	要介護5	要介護5
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	○	-	○		心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	○	○	○	○		
免疫、肝臓の障害	○	○	○								

なお、別表2・3における対象となる障害の程度については、身体の箇所における個別等級が対象となるため、手

続き等の詳細については、お問い合わせください。  
請求期限／10月23日(水)午後5時

別表3 郵便等による不在者投票における代理記載制度の対象

障害名	障害の程度		戦傷病者手帳	障害名	障害の程度		
	1級	2級			特別項症	第1項症	第2項症
上肢、視覚の障害	○		○	上肢、視覚の障害	○	○	○

**公民館臨時休館のお知らせ**

参議院埼玉県選出議員補欠選挙に伴い、次のとおり休館となります。

公民館名	10月26日(土)	10月27日(日)
内間木公民館	臨時休館	通常の休館
東朝霞公民館		臨時休館
西朝霞公民館		

# 平成30年度一般会計決算概要

## 416億8,394万5千円 の使いみち

平成30年度一般会計の歳入の決算額は、430億2,511万3千円で、29年度比15億993万2千円(3.6%)の増となりました。この主な要因は、個人市民税や地方消費税交付金の増加などによります。

歳出の決算額は、416億8,394万5千円で、29年度比13億285万3千円(3.2%)の増となりました。

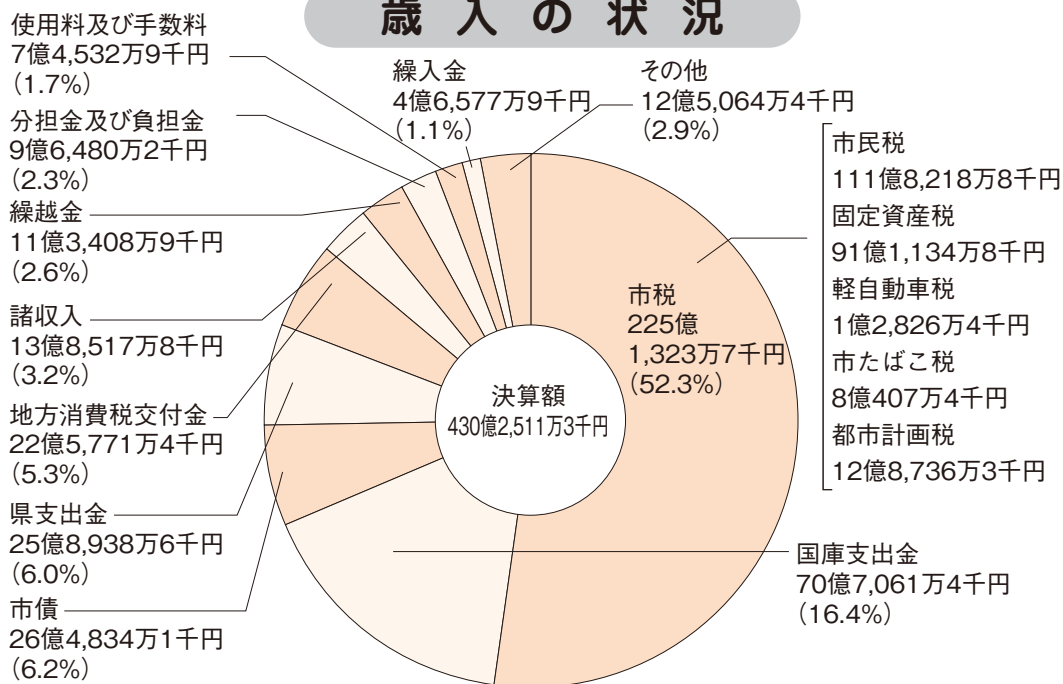
この主な要因は、旧第四小学校解体に係る工事費や浜崎学校給食センター施設改修に係る工事費、子どものための教育・保育給付負担金の増加などによります。



ゆめぱれす (市民会館)

問/財政課 ☎463-3179

### 歳入の状況



**歳入の主な状況**  
市税の決算額は、25億1千323万7千円で、29年度に比べ4億

※( )内は、決算額に対する構成比を表しています。

8千222万6千円(2.2%)の増となりました。これは、景気回復等により個人市民税が増加したことなどによります。

国庫支出金の決算額は、70億7千61万4千円で、29年度に比べ1億691万円(1.5%)の増となりました。これは、子どものための教育・保育給付費負担金が増加したことなどによります。

市債の決算額は、26億4千834万1千円で、29年度に比べ2億6千806万9千円(11.3%)の増となりました。

県支出金の決算額は、25億8千938万6千円で、29年度に比べ1億7千410万5千円(7.2%)の増となりました。これは、子どものための教育・保育給付費負担金が増加したことなどによります。

地方消費税交付金の決算額は、22億5千771万4千円で、29年度に比べ2億4千780万9千円(12.3%)の増となりました。

諸収入の決算額は、13億8千517万8千円で、29年度に比べ3千856万3千円(2.9%)の増となりました。

## 歳出の主な状況

民生費の決算額は、29億4千850万円で、29年度に比べ4億5千383万2千円(2.2割)の増となりました。これは、子どものための教育・保育給付負担金が増加したことなどによります。

総務費の決算額は、56億1千419万1千円で、29年度に比べ1億619万7千円(1.9割)の増となりました。これは、旧第四小学校解体に係る工事費が増加したことなどによります。

教育費の決算額は、43億2千800万6千円で、29年度に比べ5億1千905万7千円(13.6割)の増となりました。これは、浜崎学校給食センター施設改修に係る工事費が増加したことなどによります。

公債費の決算額は、29億9千555万4千円で、29年度に比べ1千620万7千円(0.5割)の増となりました。

衛生費の決算額は、29億4千21万3千円で、29年度に比べ2億1千935万2千円(8.1割)の増となりました。これは、保健センター施設耐震化に係る工事費

が増加したことなどによります。土木費の決算額は、28億8千100万7千円で、29年度に比べ8千173万9千円(2.9割)の増となりました。これは、道路用地取得に係る費用が増加したことなどによります。

## 歳出のうち、第5次総合計画基本構想にかかわる主なもの(1万円未満四捨五入)

### 【災害対策・防犯・市民生活】

●災害用備蓄食料整備事業	318万円
●雨量計設置事業	38万円
●防災行政無線デジタル化整備事業	7,517万円
●避難所立看板改修事業	78万円
●消防団詰所解体事業	790万円

### 【健康・福祉】

●障害児(者)緊急時短期入所事業	180万円
●特別養護老人ホーム朝光苑施設改修事業	796万円
●児童館建設事業	1億5,579万円
●私立幼稚園預かり保育事業	977万円
●早期不妊検査費・不育症検査費・早期不妊治療費助成事業	463万円
●保健センター施設耐震化事業	1億8,376万円

### 【教育・文化】

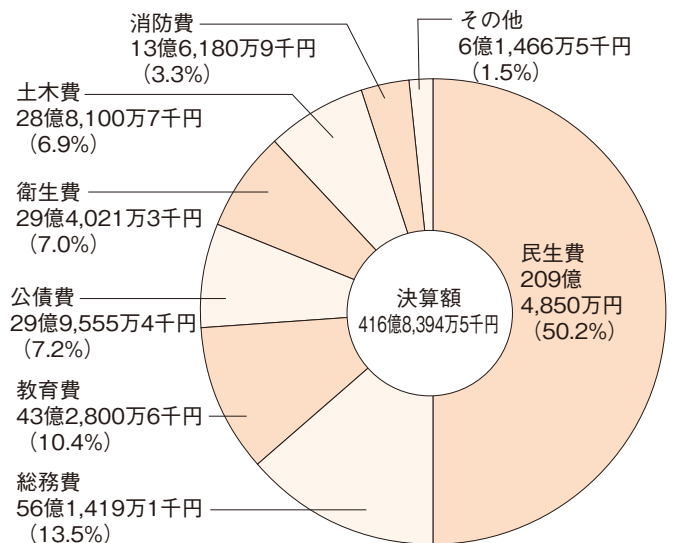
●日本語指導充実事業	373万円
●小学校屋内運動場空調和設備整備事業	1億3,164万円
●浜崎学校給食センター施設改修事業	2億3,763万円
●朝霞第八小学校自校給食施設等整備事業	3,521万円
●博物館非構造部材安全対策事業	389万円
●総合体育館施設改修事業	1億1,784万円

### 【環境・コミュニティ】

●市民まつり助成事業	2,290万円
●市民会館耐震化事業	4億8,928万円
●創エネ・省エネ設備設置費補助事業	500万円
●ごみ減量・リサイクル推進補助事業	1,280万円



## 歳出の状況



### 【都市基盤・産業振興】

●旧朝霞第四小学校解体事業	4億3,352万円
●産業振興基本計画策定事業	528万円
●観音通線整備事業	2億1,601万円
●基地跡地公園・シンボルロード整備事業	8,961万円
●朝霞駅ホームドア設置費負担事業	1億1,750万円

### 【基本構想を推進するために】

●総合計画推進事業	84万円
●オリンピック・パラリンピック事業	482万円
●シティ・プロモーション事業	487万円
●広報あさか発行事業	3,705万円

平成31年3月31日現在 人口 140,218人

市民1人当たりの市税負担額				16万559円
市民税	固定資産税	軽自動車税	市たばこ税	都市計画税
7万9,749円	6万4,980円	915円	5,734円	9,181円

市民1人当りに使われたお金							29万7,280円
民生費	総務費	教育費	公債費	衛生費	土木費	消防費	その他
14万9,400円	4万39円	3万866円	2万1,364円	2万969円	2万547円	9,712円	4,383円

### 特別会計決算額

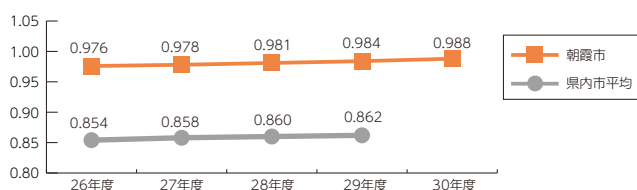
会計名	歳入決算額	対前年比(%)	歳出決算額	対前年比(%)
国民健康保険	110億5,955万6千円	84.2	108億9,777万8千円	84.1
下水道事業	17億8,787万1千円	104.8	16億6,572万8千円	105.8
介護保険	69億9,662万7千円	101.6	67億8,161万5千円	104.9
後期高齢者医療	12億4,872万8千円	104.9	12億4,294万7千円	104.6

※パーセント表記のものについては、小数点以下第2位を四捨五入しています。

## <平成30年度 決算に基づく指標>

### 財政力指数

0.988

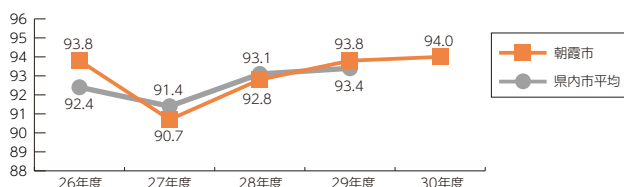


財政力指数は、標準的な行政活動を行うのにどれだけ自力で財源を調達できるかを表した指標です。

〔参考〕平成29年度は、財政力指数の高い順（良い方）からみて、朝霞市は県内40市中4番目でした。

### 経常収支比率

94.0%



経常収支比率は、財政構造の弾力性を判断するための比率で、人件費や扶助費（社会福祉のために支出されるお金）などの経常的な経費に、地方税などの経常的一般財源がどの程度充当されているかをみる指標です。

〔参考〕平成29年度は、経常収支比率の低い順（良い方）からみて、朝霞市は県内40市中27番目でした。

### 健全化判断比率

健全化判断比率とは、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、地方財政の早期の健全化を図るために定められた指標です。

〔参考〕（ ）内の数値は朝霞市の早期健全化基準を表しています。また、実質赤字比率、連結実質赤字比率については、赤字額がないため「-」と表記しています。

### 実質赤字比率 「-」(12.13%)

実質赤字比率は、一般会計等を対象とした実質赤字額の標準財政規模（一般財源の標準規模）に対する比率です。

### 連結実質赤字比率 「-」(17.13%)

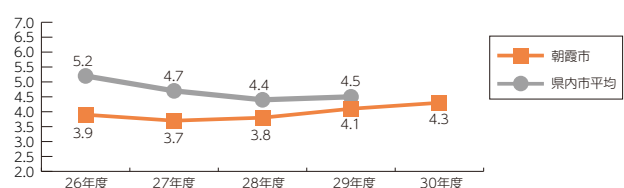
連結実質赤字比率は、全会計を対象とした実質赤字額（または資金不足額）の標準財政規模に対する比率です。

### 実質公債費比率 4.3% (25.0%)

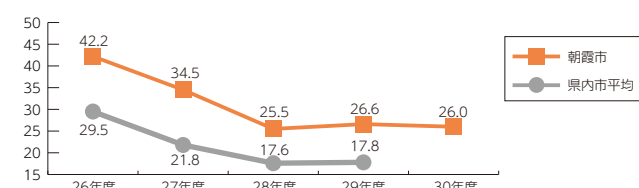
実質公債費比率は、一般会計等が負担する地方債の償還金等の標準財政規模に対する比率です。

### 将来負担比率 26.0% (350.0%)

将来負担比率は、一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率です。



〔参考〕平成29年度は、実質公債費比率の低い順（良い方）からみて、朝霞市は県内40市中16番目でした。



〔参考〕平成29年度は、将来負担比率の低い順（良い方）からみて、朝霞市は県内40市中24番目でした。



# 平成30年度 水道事業会計決算概要



水道事業の会計は、事業経営に伴う収益的収支と、施設の改良事業に要する資本的収支から構成されています。平成30年度における収益的収支の収入額は23億9,508万3千円、支出額は19億8,929万7千円となりました。この結果、収入支出差引4億578万6千円が純利益となりました。純利益は、水道施設の更新や企業債（借入金）返済の財源に充てられます。

(平成31年3月31日現在)

給水人口	14万218人
給水普及率	100.0%
年間総給水量	1,629万5,024m <sup>3</sup>
1日最大給水量	4万9,020m <sup>3</sup>
1日平均給水量	4万4,644m <sup>3</sup>

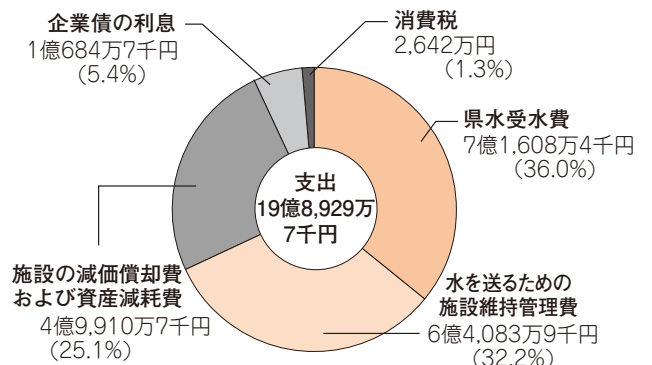
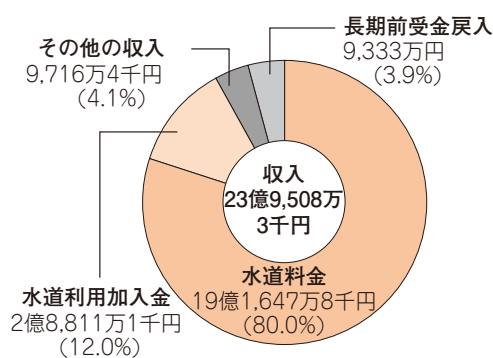
また、資本的収支の収入額は5億5,817万円、支出額は12億7,443万6千円となりました。差引不足額は、損益勘定留保資金（収益的支出の現金支出を伴わない資金）などで補てんしました。

問/水道経営課 ☎462-3366

## ●収益的収支（事業経営に伴う収入と支出）

収益的収入は、その約92%が水道料金と水道利用加入金で占められています。また、支出はその約36%を県水受水費が占め、そのほかは水を送るための施設維持管理費、施設の減価償却費などとなっています。

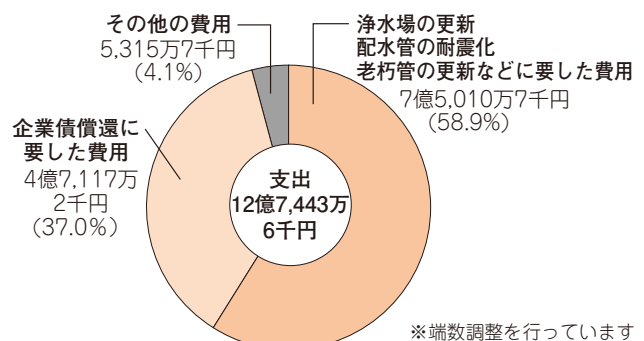
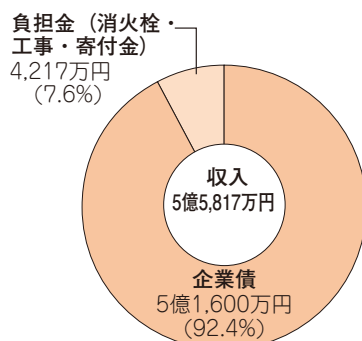
1 m<sup>3</sup>の水を皆さんにお届けするための供給単価は税込で135円92銭でした。これに対し給水原価は132円42銭で、3円50銭の利ざやになりました。



※端数調整を行っています

## ●資本的収支（施設の改良事業に要する収入と支出）

資本的収入は、企業債（借入金）が5億1,600万円で約92%を占めています。また、支出は、施設の建設改良事業費のほか、過去に借り入れた企業債の償還金が4億7,117万2千円となっています。これにより、平成30年度末の企業債未償還残高は、約48億5,191万円となりました。



※端数調整を行っています

## ●水道事業経営

水道事業は独立採算制で運営しています。事業経営に必要な費用は、市民の皆さんからいただく水道料金などの事業収入によって賄われています。

今後は、平成30年11月に策定した朝霞市水道事業経営戦略に基づき、毎年の決算状況等を確認し、次世代に過重な負担を強いることがないよう努めてまいります。



# 令和2年4月からの 保育園等・認定こども園・放課後児童クラブ・障害児放 課後児童クラブの入所申請を10月15日(火)から受け付けます

## 窓口混雑緩和のため郵送申し込みにご協力ください！

※提出方法の違いで利用調整結果の優劣はありません。(認定こども園(教育利用)は、直接施設へお申し込みください)  
各申請書類は、下記配付日時より市ホームページからダウンロード可能ですので、ご活用ください。

### 保育園等・認定こども園(教育利用は除く)の申請書配付および申請受付期間

	期間	書類	場所	注意事項等
配付	10月1日(火)～	保育の必要な事由の証明書(勤務内容証明書等)	保育課	保育の必要な事由に応じた書類が必要です。必要書類は窓口または市ホームページをご確認ください。
	10月15日(火)～	全申請書類 ・ ご案内冊子		受け入れが2歳児クラスまでの保育園等に入所している2歳児クラスの方には、郵送または保育園等から申請様式を配付します。 また、希望される方に郵送することもできます。
受付	期間	方法		必要書類・注意事項等
	10月15日(火) ～ 11月6日(火) ※当日消印有効	郵送 ※市役所開庁時は、保育課でも受け付けます。 ※10月20日(日)は、午前8時30分～正午に保育課窓口で受け付けます。		①教育・保育給付認定申請書 ②保育所等利用(調整)申請書(希望施設記入用紙含む) ③入所に関する確認表 ④勤務内容証明書等の保育の必要な事由の証明書 ⑤個人番号書類および本人確認書類の写し ※そのほか必要に応じて書類を提出していただきます。

※受付日(消印日)が過ぎた場合、令和2年4月2次申請以降となりますので、ご注意ください。  
※市外の保育園等の利用を希望する場合、市区町村により申請受付期間や提出書類等が異なります。

対象/保護者が次のいずれかに該当する必要があります。

- ①労働\* ②妊娠・出産 ③疾病・障害 ④親族等の介護・看護\* ⑤災害復旧 ⑥求職活動 ⑦就学\*  
⑧子どもへの虐待や配偶者からのDVのおそれがあること ⑨その他、上記に類する状態として市が認める場合  
※労働、介護・看護、就学は、その事由に1か月あたり64時間以上要していること。

### 令和2年度の保育園等・認定こども園一覧

10月15日(火)から配付予定の「令和2年度 幼稚園・認定こども園・保育園等のご案内」の冊子または市ホームページに一覧を掲載していますのでご確認ください。

### 放課後児童クラブ・障害児放課後児童クラブ申請書配付および申請受付期間

	期間	書類	場所	注意事項等	
配付	放課後児童クラブ	10月1日(火)～	保育課	保育の必要な事由に応じた書類が必要です。必要書類は窓口または市ホームページをご確認ください。	
	放課後児童クラブ	10月15日(火)～		全申請書類 ・ ご案内冊子	社会福祉協議会・はあとぴあ(総合福祉センター2階)でも配付しています(土・日曜日、祝日を除く)。
	障害児放課後児童クラブ				
受付	期間	方法		必要書類・注意事項等	
	放課後児童クラブ	10月15日(火) ～ 11月6日(火) ※当日消印有効	郵送 ※市役所開庁時は、窓口でも受け付けます。 ※10月20日(日)は午前8時30分～正午に保育課窓口で受け付けます。	①放課後児童クラブ入所申請書 ②勤務内容証明書等の保育を必要とする事由の証明書 ※そのほか必要に応じて書類を提出していただきます。 ※社会福祉協議会・はあとぴあ(総合福祉センター2階)でも受け付けます(土・日曜日、祝日を除く)。	
	障害児放課後児童クラブ		保育課窓口 ※10月20日(日)は午前8時30分～正午に保育課窓口で受け付けます。	①障害児放課後児童クラブ入所申請書 ②児童票 ③障害者手帳の写し(お持ちの場合) ※後日、半日の体験保育を行っていただきます。	

### 令和2年度の放課後児童クラブ・障害児放課後児童クラブ一覧

10月15日(火)から配付予定の「令和2年度 放課後児童クラブのご案内」・「令和2年度 障害児放課後児童クラブのご案内」の冊子または市ホームページに一覧を掲載していますのでご確認ください。

受付日時/土・日曜日、祝日、年末年始を除く 午前8時30分～午後5時15分  
10月20日(日)は午前8時30分～正午に受け付けます。

問/保育園等・認定こども園…保育課保育係 ☎463-2836

放課後児童クラブ・障害児放課後児童クラブ…保育課保育総務係 ☎463-2939





## 市内幼稚園入園申し込み

幼稚園とは、満3歳から小学校就学前までの幼児を教育し、心身の発達を助長するための教育施設です。幼稚園を希望される方は、各施設へ直接お申し込みください。

名称	所在地	電話番号(048)	名称	所在地	電話番号(048)
朝霞幼稚園	幸町3丁目5番16号	463-7915	根岸幼稚園	根岸台4丁目8番38号	461-7112
菩提樹の森幼稚園	膝折町1丁目16番17号	461-0240	朝霞花の木幼稚園	田島1丁目12番1号	456-0055
さいか幼稚園	西弁財1丁目6番17号	461-6039	朝霞なかよし幼稚園	北原2丁目7番16号	472-5739
あさか台幼稚園	根岸台7丁目2番6号	461-6753	朝霞たちばな幼稚園	宮戸3丁目7番1号	473-8787

# 10月1日から「幼児教育・保育の無償化<sup>※1</sup>」が始まります!

子育てを行う家庭の経済的負担の軽減を目的とし、3～5歳児<sup>※2</sup>の児童と、3歳児<sup>※2</sup>未満で住民税非課税世帯の児童が対象です。

給付の対象になるには、市から「認定」を受ける必要があります。「認定」は、利用する施設・サービス<sup>※3</sup>や、児童の年齢、保育の必要な事由<sup>※4</sup>の有無によって変わります。

給付内容や給付方法<sup>※5</sup>についても、利用する施設・サービスに応じて異なりますので、保育課にご確認ください。

- ※1 すべての費用が無償ではなく、給食費(一部例外あり)や教材費、バス代、延長保育料等の実費徴収部分は無償化対象外です。また、利用する施設・サービスによって、給付の上限額が設けられていることもあります。
- ※2 無償化における「〇歳児」は、その年度の4月1日時点での年齢によって判断します。
- ※3 給付対象の施設・サービスは、所在地の市区町村から、運営等の基準を満たすとして「確認」を受けたものに限りです。
- ※4 保護者の労働や疾病などで、家庭において必要な保育ができない状況をいいます。保育園等・認定こども園の対象(8ページ中段)をご参照ください。
- ※5 給付方法は、あらかじめ給付額を差し引かれた利用料を支払う「現物支給」と、一度利用料を満額支払った後に領収書等必要書類を市に提出し、還付を受ける「償還払い」の2種類があります。  
なお、利用施設・サービスが市外の場合には、給付の方法が市内の施設・サービスと異なる場合があります。

## 無償化の対象と給付内容

子どもの年齢	3～5歳児クラス (3歳で迎える4月1日～小学校就学前)		0～2歳児クラス (出生～3歳になって最初の3月31日)			給付方法
	保育の必要な事由	あり	なし	あり	なし	
住民税課税状況	—	—	非課税	課税	—	
保育園、認定こども園(保育利用) 小規模保育施設	無償	利用不可	無償	無償化の対象外	利用不可	
新制度幼稚園、認定こども園(教育利用)	無償		/	/	/	現物給付
新制度未移行幼稚園(上記市内8園)	25,700円/月まで無償					
新制度幼稚園、認定こども園(教育利用)の預かり保育	11,300円/月 まで無償 (上限450円/日)	無償化の対象外	16,300円/月 まで無償 (上限450円/日)	/	/	償還払い
新制度未移行幼稚園の預かり保育						
認可外保育施設(ベビーシッター)、 一時預かり事業、病児保育、ファミリー・サポート・センター事業	合計37,000円/月 まで無償		合計42,000円/月 まで無償	無償化の対象外		

※3歳の誕生日以降、3歳児クラスより前に幼稚園(新制度移行、未移行とも)や認定こども園(教育利用)に入園する「満3歳児クラス」については、上記の3～5歳児クラスと同様ですが、預かり保育については、保育の必要性に加え、住民税非課税世帯であることが必要となります(利用上限額は16,300円/月)。

## 認定の申請方法

**保育園・認定こども園(保育利用)**… 入所申請には認定が必要です。他の書類とあわせて保育課に提出してください。

**幼稚園・認定こども園(教育利用)**… 原則、施設を通じて申請書を提出してください。

※保育園、認定こども園、幼稚園(新制度移行)に既に入所している方は、**今回の無償化に伴う手続きは不要です。**(認定こども園の教育利用で、保育の必要な事由を有し、預かり保育の利用を希望する方は除く)

**認可外保育、一時預かり等**… 施設・サービスの利用開始までに、直接、保育課まで申請してください。

制度についての詳細は、お問い合わせください。 ☎/保育課 ☎463-2939

※障害児通所施設を利用する3～5歳児クラスの方は、児童発達支援等のサービス利用者負担額も無料となります。  
☎/障害福祉課 ☎463-1598



# ストップ! 滞納

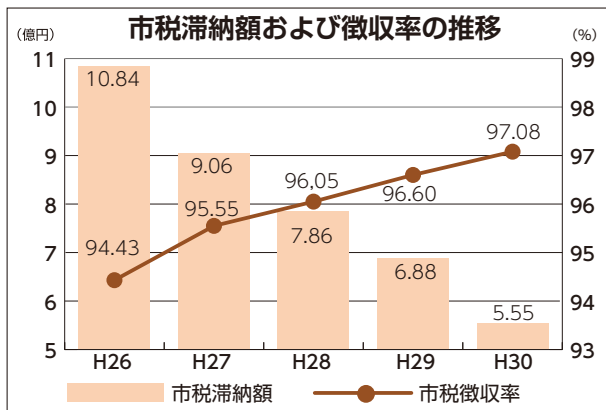
## 10~12月は市税などの滞納整理強化期間です

☎/収納課 ☎463-2023

### 【納付・相談がない方には滞納処分により強制的に徴収します】

市税・国民健康保険税は、私たちが安心して暮らしていくための貴重な財源であり、定められた期限までに自主的に納めていただくものです。多くの方が期限までに納付されていますが、残念ながら一部の方は滞納している状況にあります。

税負担の公平性および税収入を確保するため、県内市町村と埼玉県では「滞納整理強化期間」を設定し、「ストップ! 滞納」を合言葉に徴収対策を進めています。



### 市税等の滞納状況 (令和元年5月末時点)

● **市税滞納額** (市県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、法人市民税)

→ **約5億5千万円**【前年：約6億9千万円 約1億4千万円減】

● **国民健康保険税滞納額**

→ **約10億2千万円**【前年：約12億2千万円 約2億円減】

滞納総額は毎年減少していますが、約15億7千万円と高額です。現在、早急な滞納解消に向けた取り組みを進めており、次に紹介する滞納処分の強化もその取り組みの一部です。

### ■滞納処分の強化

市では納期限を過ぎても納付の確認が取れない方には督促状や催告状を送付するなど自主的な納付をお願いしていますが、それでも納めない方に対しては、財産調査を行い、預金、給与および不動産などの差し押さえを執行しています。

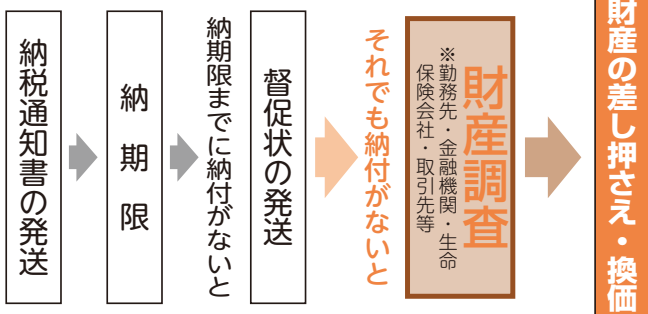
平成30年度は年間**906**件の差し押さえを執行しました。

### 平成30年度差し押さえ件数

預金	給与	保険	不動産	国税還付金	その他	合計
442	243	83	45	46	47	906

※その他には、売掛金・請負代金等が含まれます。

### 滞納処分の流れ



**滞納は放置せず、早めの相談を!!**

### ◆納税相談の利用

病気や災害などの事情により納付が困難な方は、収納課にご相談ください。分割で納付する計画を立てることも可能です。なお、平日にお時間を取れない方は、休日納税相談窓口もご利用できます。

〈**取り扱い税目**〉市県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、法人市民税、国民健康保険税

### 休日納税相談も開催中

- **日時** / 毎月第1・3日曜日(1・8月の第1日曜日を除く)
- **時間** / 午前8時30分~正午
- **会場** / 収納課(2階20番窓口)

※庁舎本館北側の夜間通用口をご利用ください(正面玄関からは入れません)。

### ◆滞納処分Q&A

**Q1. 事前連絡・承諾なしに、財産の差し押さえを受けました。このようなことは許されるの?**

**A1.** 納期限を過ぎても納付されない場合は、納期限内に納付している方との公平性を保つため、財産の差し押さえを行っています。地方税法の規定により「督促状を発した日から起算して10日を経過した日までに完納しないときには、滞納者の財産を差し押さえなければならない。」とされています。この場合、本人に対して、差し押さえの事前連絡・同意は必要ありません。

**Q2. 滞納金額が少額なら差し押さえされないですよね?**

**A2.** 滞納金額の多い少ないにかかわらず、少額であっても財産があれば差し押さえを行います。

### 市税以外もストップ!滞納

「保育園保育料」、「介護保険料」および「後期高齢者医療保険料」については、収納課が徴収事務の一部を担当課から引き継ぎ、差し押さえ等の滞納処分により徴収強化を図っています。

また、「学校給食費」については、納付や相談が長期間ない未納者に対して裁判所に支払督促の申し立てを行いました。それでも納付のない方には強制執行を申し立てています。今後も、納付や相談がない未納者に対しては、支払督促等の訴えの提起を行います。

☎/収納課 ☎463-0186

**税金の納付は口座振替やコンビニ納付が便利です!**



そだてる  
**育**  
富岡 勝則

皆さんこんにちは。

最近朝晩も涼しくなってきた、スポーツの秋真っ盛りですが、9月20日には、日本で初開催のラグビーワールドカップ2019日本大会が開幕しました。これから決勝トーナメントへの進出を賭けた予選が佳境に入りますが、私も日本代表の初の決勝トーナメント進出に期待しながら、応援したいと思います。

さて、市では、「子育てがしやすいまち」を実現するために、さまざまな取り組みを行っていますが、10月30日(水)に、市内で6番目の児童館となる「ほんちょう児童館」が、朝霞駅南口に近いあかね公園隣に開館します。周辺にお住まいの小学生のほか、一中や四中、朝霞高校、朝霞西高校の通学経路にもあたる場所ですので、中学生や高校生世代の居場所にもなるような児童館を目指して

準備を進めてきました。小学生までは午後5時30分までの利用となりますが、中学生や高校生世代は午後8時まで利用することができます。また、学習スペースや談話スペース、ボルダリングなどができる遊戯室、音楽やダンスなども楽しめる防音機能を備えた多目的スタジオなど、中学生や高校生世代も楽しめるような設備を整えていますので、幅広い年代の子どもたちに気軽に利用して欲しいと思っています。

ところで、10月から「幼児教育・保育の無償化」が始まります。これは、幼稚園、保育園、認定こども園などを利用する3歳から5歳までの子どもたちと、住民税非課税世帯の0歳から2歳までの子どもたちの利用料を無償化するものです。5年間は国が定める基準を満たさない認可外保育施設も無償化の対象になるという経過措置が設けられているのですが、安全で安心な保育環境を維持していきたいとの思いから、市では、認可外保育施設についての基準を条例で定め、その基準を満たしている施設を無償化の対象とすることにしました。これにより、多くの子どもたちが、質の高い幼児教育や保育を少ない負担で受けることができるようになります。これからも、安全で安心な幼児教育・保育により、子どもたちの笑顔があふれるまちにしていきたいと思っています。

では、また。

## 10月30日(水) ほんちょう児童館がオープンします

☎/こども未来課 ☎463-2930

ほんちょう児童館は開館時間を午後8時までとし、午後5時30分～8時を中高生世代優先の時間とするほか、ダンスや音楽活動ができる多目的スタジオや学習・談話スペースなど、中高生世代に向けた設備が充実しています！

**住所**／朝霞市本町2丁目3番22号（あかね公園隣）

**開館時間**／午前9時30分～午後8時（小学生以下の児童は午後5時30分まで）

**休館日**／木曜日、祝日、5月7日、年末年始

**施設内容**／多目的スタジオ、図書室、プレイルーム、集会室、活動室、遊戯室 等

**駐車場**／障害者用1台（車で来館する際は、市役所の駐車場または近隣の民間駐車場をご利用ください）

**指定管理者**／朝霞市社会福祉協議会

※令和元年度のランドセル来館事業は、開館後にほんちょう児童館へお問い合わせください。なお、ほんちょう児童館の電話番号は、後日市ホームページに掲載します。



### ひとの推移

人口 14万1,165人 (+127人)      男 7万1,158人 (+80人)      女 7万0,007人 (+47人)  
世帯数 6万6,267世帯 (+66世帯)      令和元年9月1日現在 ( ) 内は前月比



**募集**

**一般職非常勤職員(給食調理員)**

対象：人数／20歳以上・若干名  
業務内容／食器洗浄作業

勤務日時／11月1日(金)～令和

2年3月31日(火)(小・中学

校給食実施日および研修日

等に勤務) 午後1時30分

～4時30分

勤務場所／溝沼または栄町学

校給食センター

時給／1080円

応募方法／10月11日(金)までに

履歴書(JIS規格のもの)

を持参

☎ 圃／学校給食課(溝沼学

校給食センター) 45

110370

**子育てハッピー県営住宅入居者**

若い子育て世帯を支援する

ため、県営住宅に専用枠を設

け、入居者を募集します。

対象／夫婦がともに39歳以下

の世帯(子どもの有無は不

問、収入等の条件あり)

※詳細は、開発建築課、埼玉

県住宅供給公社または埼玉県  
住宅課で配布する募集案内を  
ご覧ください。

圃／埼玉県住宅供給公社

82912875

**学校給食用物資納入業者**

申請書配布／10月1日(火)～

受付期間／11月1日(金)～15日

(金) 午前9時～午後5時

※郵送不可

※詳しくはお問い合わせくだ

さい。

圃／学校給食課(溝沼学

校給食センター内) 4

5110370

**朝光苑職員**

職種・人数・資格／

①介護スタッフ・3人・未経

験、無資格可、59歳まで

②看護師・1人・正看護師資

格、59歳まで

③運転手兼送迎補助・1人・

65歳まで

※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。

圃／朝光苑 465132

55

**10月の納付**

- 市県民税 (3期)
  - 国民健康保険税 (4期)
  - 介護保険料 (4期)
  - 後期高齢者医療保険料 (4期)
- ※納期限は10月31日(休)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。

**荒川河川敷不法投棄物一斉撤去ボランティア清掃活動**

荒川右岸河川敷の環境を保全するための清掃活動です。

日時／11月9日(土) 午前9時

～10時ごろ

集合場所／上野荒川運動公園

(大字上内間木)

※のぼり旗、テントが目印です(駐車場あり)。

申込方法／10月31日(木)までに

環境推進課へ。

圃／圃／環境推進課 46

311504

**彩の国動物愛護推進員**

募集期間／11月29日(金)まで

活動内容／動物の愛護と適正

**ご案内**

な飼養・管理の重要性についての啓発活動、地域住民の求めに応じた繁殖制限措置に関する助言や譲渡仲介の支援など  
※詳細は埼玉県ホームページをご覧ください。  
圃／埼玉県生活衛生課 8  
3013612

**朝霞市プレミアム付商品券購入引換券を発送しています**

平成31年度市民税が非課税の方でプレミアム付商品券購入引換券交付申請をし交付決定となった方および平成28年4月2日～令和元年9月30日に生まれたお子さんがいる世帯の世帯主の方に対し、9月下旬から順次発送しています。※平成31年度市民税が非課税でプレミアム付商品券の購入を希望している方で、まだ申請書を提出していない方は、お早めにご提出ください。令和2年1月31日(金)の期限を過ぎると申請できなくなります。圃／プレミアム付商品券発行等事業プロジェクト・チーム 46318673

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>

**相続登記**  
お済みですか?  
不動産名義変更 会社設立 役員変更 遺言書 成年後見  
栗山司法行政事務所  
〒351-0005 朝霞市本町2-1-1野口ビル201  
048-465-2261 4台完備  
朝霞市役所  
目の前!

### 夕焼け放送の時間が変わります

10月1日(火)~令和2年2月29日(土)は、午後4時30分の放送になります。  
☎教育指導課  
☎463-2884

### 入学準備金貸付事業

#### 対象学校

- ①小・中学校、義務教育学校
- ②高等学校(高等専門学校)および専修学校の専門課程以外の課程を含む)
- ③大学(短期大学および専修学校の専門課程を含む)

#### 対象

- ・市内に住所があり、引き続き2年以上居住している方
- ・対象となる学校に入学が確実な方の保護者
- ・市税を滞納していない方
- ・資金の調達が困難な方
- ・②③は1人以上の連帯保証人が必要です(原則市内在住の方。市外の方の場合はご相談ください)

#### 貸付限度額

- ①: 5・7・10万円から選択
- ②: 公立20万円、私立45万円
- ③: 70万円

貸付日/令和2年3月中旬予定  
※早めの貸し付けを希望され

る方はご相談ください。  
申込書等配布先/教育管理課、内間木支所、各出張所  
受付期間/  
①: 10月1日(火)~令和2年1月31日(金)  
②③: 10月1日(火)~令和2年1月15日(水)(受験前でも申込可)  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。  
申・☎/教育管理課 ☎46310793

### 就学援助制度の一部を入学前に支給します

令和2年度に市内の小学校へ新1年生として入学予定の児童の保護者で、経済的に困りの方に対して、就学援助制度の新入学児童学用品費を入学前に支給します。  
※新中学1年生の入学前支給は、令和2年2月時点で認定されている小学6年生に支給します。  
支給額/児童一人5万600円(所得要件等あり)  
必要な手続き/  
・兄妹が就学援助を既に受給している方: 請求手続き  
・今回初めて児童が入学される方は: 申請書の提出  
申請方法/令和2年1月末日までに印鑑、保護者の通帳、所得証明書(必要な方のみ)を持参  
※既に令和元年度就学援助を申請し、否認定となった世帯は申請できません。翌年度に改めてご申請ください。  
申・☎/教育管理課 ☎46310793

### 奨学金をお貸しします

対象学校・貸与金額/  
①高等学校: 月額1万円  
②大学・専門学校: 月額2万円  
貸与の条件/  
・市内に引き続き2年以上居住し、対象学校に入学を許可された方または在学の方(大学院を除く)  
・親権者や後見人が市税を滞納していない方  
・在学学校長または最終卒業学校長の推薦を受けた方  
・1人以上の保証人が必要です  
申込期間/10月1日(火)~21日(月)  
申込書配布先/教育管理課、内間木支所、各出張所



### 市への寄付ありがとうございました

※詳しくは市ホームページをご覧ください。  
申・☎/教育管理課 ☎46310793

### 埼玉県最低賃金は時間額926円

10月1日(火)から28円引き上げとなり、県内すべての労働者が対象です。使用者も、労働者も、最低賃金以上になっているか必ず確認しましょう。特定(産業別)最低賃金が定められているものもありますので、詳しくはお問い合わせください。  
申・☎/埼玉労働局貸金室 ☎60016205、さいたま労働基準監督署 ☎60014801

10月1日(火)~11月30日(土)は「麻薬・覚醒剤乱用防止運動」期間です。正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。  
☎朝霞保健所 ☎461-0468

## 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。

安心と信頼のJA提携

## JAあさか野 ライフサービス

市民券指定  
朝霞市・志木市  
和光市・新座市

24時間対応

24時間 高く品質

☎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



## 10月は3R推進月間

3Rはごみを減らす目標となるキーワードです。限りある資源を大切に使い、循環型社会を目指して、3Rを実践しましょう。

### 3Rって何？

- リデュース  
「ごみを減らす」
- リユース  
「再利用」
- リサイクル  
「再資源化」



### 食品ロスに気を付けましょう

まだ食べられるのに捨てられる食品は、平成28年度推計で年間63万トンと推計されています。事業系は32万トン、家庭系は29万トンで、家庭系は主に食べ残し、手つかずの食品、皮の剥きすぎが発生要因です。食べ物を「買いつぎない」「作りすぎない」「食べきる」ことが、食品ロス削減になります。

### 事業系ごみの削減を

市では、家庭ごみの量が減少傾向にあるなか、昨年度は前年度に比べて251トン増加の7055トンもの事業系ごみが排出されており、ごみ総排出量が増加に転じてしまいました。資源を有効に活用する

## 消費生活センターだより vol.66

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

### きれいになりたい…でも契約、施術の前によく考えて！

#### ■相談内容■

部分脱毛を希望し、エステ店に行ったところ、「現在、全身脱毛の無料体験キャンペーン中で、体験当日に契約していただくと、1年間24回コース60万円の施術が半額で受けられ、さらに保湿化粧品もプレゼントする」と勧誘され、その場でクレジット分割払いで契約した。帰宅後、よく考えたら、多忙で毎月2回は通えず、月々の支払いも厳しいので解約したい。

#### ◆解説◆

街で勧誘されたり、情報誌やインターネット、電車内のキャンペーン広告を見たりとエステティックサロンに行ったきっかけはさまざまですが、「無料体験だけのつもりが、お得なサービスを説明され、その場で高額な契約をしてしまった」「脱毛等の施術を受けたところ、やけどや炎症などの皮膚トラブルが生じた」といったエステサービスに関する相談が寄せられています。

#### 【トラブルに遭わないために】

- ①エステサービスの大半は、長期間継続して受けるサービスであり、高額な契約となることが多くみられます。広告やホームページの情報だけをうのみにせず、サービスの効果やリスクについての説明を求め、自分にとって必要な施術なのか、支払い可能な金額であるか等を慎重かつ冷静に、よく検討してから契約するようにしましょう。
- ②施術後、皮膚トラブルが発生した場合は、エステ店に申し出るとともに、必要に応じてすぐに医療機関を受診しましょう。
- ③契約金額が5万円を超え、かつ契約期間が1か月を超えるエステティック、脱毛など一定の美容医療の契約は、特定商取引法に定める特定継続的役務提供に該当し、契約書面を受領した日を含めて8日間はクーリング・オフができます。また、クーリング・オフ期間を過ぎていても法律で決められた解約料を支払えば、中途解約をすることができます。

困ったことがありましたら、早めに消費生活センターにご相談ください。

ためにも、一層のごみ減量・リサイクルに取り組みましょう。  
☎資源リサイクル課 ☎45611593

### プラスチックごみをごみ集積所へ出しましょう！

今、「海洋プラスチックごみ」が問題となつていますが、食い止めるためには陸上での対応が大切です。  
海洋プラスチックごみの大きな要因はきちんと出されなかつたごみが川から海へ流れ込むことです。それにより海が汚染され、海の生物も深刻

な被害を受けます。  
ごみを出す私たちが責任をもつてごみ出しルールに沿って分別して出しましょう。そして美しい海を守りましょう。

☎資源リサイクル課 ☎45611593

### 粗大ごみ等の直接搬入の受け入れを一時休止します

10月28日(月)～11月21日(木)は、粗大ごみ処理施設工事に伴い、クリーンセンターへの不燃ごみ、粗大ごみの直接搬入の受け入れを一時休止します。なお、不燃ごみの回収や粗大ご

みの戸別有料収集は通常どおり実施します。  
☎資源リサイクル課 ☎45611593

### 4～9月の住民基本台帳(一部の写し)の閲覧者を公表します

公表場所／市政情報コーナー、総合窓口課  
公表期間／10月1日(火)～令和2年3月31日(火)  
☎総合窓口課 ☎46312605



## 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・外壁の塗り替え講座

参加費無料  
要予約

10/19(土) ①9時30分～10時30分 ②11時～12時

根岸台市民センター第1会議室（朝霞市根岸台2-15-12）

Q. 塗装工事は不具合が多いの？

A. 施工トラブルがなぜ起こるのか、チェック箇所を教えます！



参加申し込みはお電話でお願いします

**0120-167-555**

プロタイムズ 朝霞店 株式会社プラス内  
<http://protimes-asaka.com/>  
朝霞市溝沼 1272-7



## 朝霞市国民健康保険加入の方へ 問/保険年金課 ☎463-1178

①特定健康診査(無料)・人間ドック検診(有料)の健診期間は12月31日まで  
生活習慣病対策を目的とした大切な健診です。毎年受診し、健康づくりに役立てましょう!

\*予約は、直接医療機関にしてください。

\*特定健康診査受診券(うす緑色)を紛失された方や、転入・新規加入された方で受診を希望される方は、お申し出ください。

②職場などで健診を受けた方は健診結果を提出してください。500円分のクオカードを差し上げます!(先着順、年度1回限り)

国民健康保険加入中の40歳以上の方で、朝霞市特定健康診査・人間ドック検診を受診されない方が対象です。受付期間は、受診日から起算して1年以内です。

持ち物/特定健康診査受診券(うす緑色)、健診(検査)結果の写し(受診日現在国保加入中の健診に限る)、国民健康保険の保険証

### 健康診査を受け終わった方へ

薬を飲むほどではないけれど…

生活習慣病のリスクが重なってきた方は…

今年の結果だけでなく、  
終年の変化を見て  
普段の生活を振り返って  
みましょう!

#### 特定保健指導

専門家による、生活習慣病を予防するためのアドバイスやサポートが無料で受けられます。

\*市では、ALSOKあんしんケアサポート(株)に委託して実施します。  
\*社会保険加入の方は、各保険者にお問い合わせください。

対象者には個別に  
通知が届きます  
ぜひ参加を!

### 宿泊利用券/①の方は協定料

①市内在住の方  
②国民健康保険または後期高齢者医療保険被保険者の方  
で保険税(料)を滞納していない方

### 対象/

健康増進を図る目的からホテル・旅館(約400施設)と保養施設契約をしています。

### 国保の契約保養施設をご利用ください

金で宿泊でき、年何回でも発行できます。

### 宿泊助成券/②の方は協定料

金から中学生以上2000円、小学生以下1000円を差し引いた金額で宿泊できます(年度内一回限り)。  
※保養施設一覧および利用方法は、市ホームページをご覧ください。ただ、お問い合わせください。

問/保険年金課 ☎463-1178

## 10・11月は「いじめ防止月間」です

埼玉県では11月を「いじめ撲滅強調月間」に、朝霞市では10・11月を「いじめ防止月間」に制定し、いじめの根絶に集中的に取り組んでいます。いじめに遭ったり、気が付いたら、一人で悩まずご相談ください。

### ○朝霞市子ども相談室

(月~金曜日(祝日・年末年始を除く))  
午前9時~午後4時 ☎471-8080、487-1234  
Eメール相談 a.kodomo@beach.ocn.ne.jp  
(24時間受付)

### ○朝霞市さわやか相談室

朝霞一中さわやか相談室 ☎461-7413  
朝霞二中さわやか相談室 ☎469-3878  
朝霞三中さわやか相談室 ☎465-5252  
朝霞四中さわやか相談室 ☎466-6313  
朝霞五中さわやか相談室 ☎474-6377

### ○よい子の電話教育相談(24時間365日対応)

18歳以下の子ども専用(無料) #7300  
または ☎0120-86-3192  
保護者専用 ☎556-0874  
Eメール相談 soudan@spec.ed.jp  
FAX相談 0120-81-3192

### ○いじめ通報窓口(埼玉県教育委員会)

いじめメール相談フォーム  
(右のコードから入れます)



### ○埼玉県警察少年サポートセンター

(月~土曜日(日曜日、祝日、年末年始を除く))  
午前8時30分~午後5時15分  
☎861-1152(少年用) ☎865-4152(保護者用)

### ○子どもスマイルネット

(祝日・年末年始を除く毎日 午前10時30分~午後6時)  
☎822-7007

### ○埼玉いのちの電話(毎日24時間対応)

☎645-4343

### ○さいたまチャイルドライン

(毎日 午後4時~9時)  
18歳以下の子ども専用(無料) ☎0120-99-7777

### ○埼玉県こころの電話【埼玉県立精神保健福祉センター】

(月~金曜日(祝日・年末年始を除く))  
午前9時~午後5時 ☎723-1447

### ○子どもの人権110番(さいたま地方検務局)

(月~金曜日(祝日・年末年始を除く))  
午前8時30分~午後5時15分 ☎0120-007-110  
子どもの人権SOS-eメール  
[https://www.jinken.go.jp/soudan/PC\\_CH/0101.html](https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html)  
問/教育指導課 ☎463-2884、こども未来課 ☎463-2930  
埼玉県青少年課 ☎830-2907

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**

入居 募集中!

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  
漢方相談院へ

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 昭和薬局  
<http://www.saitama-kanpo.com>

埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106

予約制  
飲み合う場合がごありますので  
電話予約をして頂けますと  
スムーズにご相談いただけます。

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。



## 朝霞都市計画案の縦覧

生産緑地の追加指定による朝霞都市計画生産緑地地区の変更案について、都市計画法第17条に基づき縦覧を行います。

**縦覧期間**／10月16日(水)～29日(火)  
午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

**意見提出方法**／縦覧場所にある意見書に必要事項を記入のうえ、10月29日(火)午後5時15分(必着)までにみどり公園課へ郵送(住所は欄外左上に記載)または持参意見を提出できる方／市内在住者または利害関係人

※提出された意見に対する個別の回答はしません。  
※変更する土地の区域等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

**縦覧場所・圃**／みどり公園課  
☎463-0374

**都市計画道路「岡通線」の整備を進めます**

岡通線は、市内を南北に縦断する延長4240メートルの都市計画道路です。これまでに、根岸台五丁目地区や宮戸地区などで整備を進めてきま

## 朝霞市は男女平等社会の実現を目指しています

### 「SDGs (エスディー・ジーズ) って、なんだろう」

「SDGs (エスディー・ジーズ)」という言葉を知っていますか？  
「Sustainable Development Goals」の略称で、2015年9月に開かれたサミットで、「持続可能な開発目標」として採択され、「誰一人置き去りにしない」をスローガンに掲げ、2030年までに世界を変えるための17分野の目標(ゴール)と169の具体的な目標(ターゲット)を設け達成を目指しています。

例えば、「貧困をなくそう」という目標では、一見、開発途上国を支援するための課題のように見えますが、日本各地で「子ども食堂」が提供されている状況などから、経済的に困っている人が多くいるという実状があります。

また、「ジェンダー平等を実現しよう」という目標では、2018年12月に世界経済フォーラムが発表したジェンダーギャップ指数において日本は、149か国中110位でした。このように、先進国と言われる日本でも、他人事ではなく、積極的に取り組むべき課題と言えます。

先日、私は、「常識にとらわれない制服」と題し、ズボンだけの生活から一遍、中学生になりスカートを半ば強要され、大変苦しんだ体験談を聞き、これはまさに「SDGs」だと実感しました。「普通って何?」「一人の人間として」「自分らしく」について、とても考えさせられる内容で、多くの参加者からの拍手が印象的でした。

SDGsを特別なものでなく「自分ごと」として捉え、もっと関心を持ち推進できればと考え、より住みやすい朝霞のまちづくりの始まりになればと思っています。

※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。(今回は11月号に掲載します)

圃/それいゆづらぎ(女性センター) ☎463-2697

した。このたび根岸台五丁目土地区画整理事業地以南から駅東通線交差部までの約198メートルの区間で事業認可を取得しました。

**施行者**／朝霞市  
**種類および名称**／都市計画道路事業3・4・4号岡通線

**事業地**／根岸台六丁目地内  
**事業期間**／9月～令和8年3月  
**街路事業の概要を表示する事業認可図書の縦覧期間**／事業終了まで

**住民説明会**  
整備にあたり、関係権利者および近隣にお住まいの皆さんのご理解とご協力をいただくために住民説明会を開催します。

**日時**／10月19日(土) 午前10時～11時30分(終了時刻が早まる場合もあります)  
**会場**／東朝霞公民館  
※詳しくは市ホームページまたはお問い合わせください。  
**縦覧場所・圃**／まちづくり推進課  
☎463-11629

### 国民年金の付加年金制度をご存知ですか

老後に、より高い老齢基礎年金を受給したい人は、毎月

の国民年金保険料に付加保険料を上乗せして納めることができます。納付額は毎月400円で、国民年金第1号被保険者や任意加入被保険者が加入可能です。付加年金の受取額は年額1200円×付加保険料納付月数です。

※国民年金基金加入者は対象外  
※希望される方は、年金手帳(マイナンバーカード、または通知カードと身分証明書)、印鑑を持参してください。

**圃**／川越年金事務所 ☎049-242-12657、保険年金課 ☎463-0284

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



### 埼玉県都市競艇組合からの お知らせ

競艇開催日/10月3日(木)～7日(月)  
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。  
☎/埼玉県都市競艇組合  
☎823-8711  
<https://www.boatrace-toda.jp/>

- ・犬を飼う際は次のことを必ず守ってください。
- ・犬の登録は生涯1回、狂犬病予防注射は年1回受ける。
- ・狂犬病予防注射を受けたら環境推進課、内間木支所または各出張所に届け出をする。
- ・鑑札と注射済票は犬に必ず

日時/10月24日(木) 午前11時～午後1時30分  
会場/グループホームつぐみ  
申込方法/10月3日(木)から電話または窓口で(先着順)  
☎/障害福祉課 ☎463-1598

### 障害者緊急時短期入所 事業見学説明会

情報BOX

ご案内

### 防災行政無線の放送内容を確認できます

専用ダイヤル/0800-8000-744 (通話無料)  
※IP電話からの放送確認はできません。  
※定時放送(子どもの見守り放送、夕焼け放送)は除きます。  
※回線が混み合っている場合は、つながらないことがあります。しばらくしてからおかけ直してください。



☎/危機管理室 ☎463-1788

### ゆめばれす 臨時休館の お知らせ

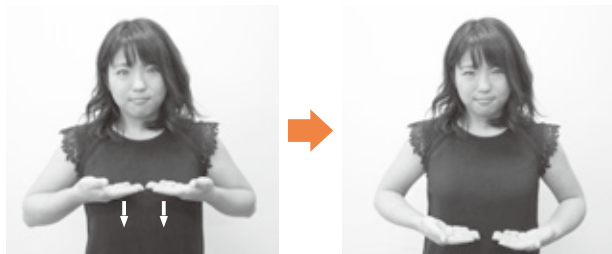
10月21日(月)は、保守点検のため臨時休館します。  
☎/ゆめばれす(市民会館)  
☎466-2525

つける。  
散歩の時はリードをつけ、ふんは必ず持ち帰る。  
・異常に鳴き続けるなど、近隣に迷惑をかけない。  
・飼育環境を整え、家族の一員として終生かわいがる。  
☎/朝霞保健所 ☎461-0468

### 日本手話情報コーナー No.40

☎/障害福祉課 ☎463-1599 048-463-1025

あんしん あんぜん  
「安心・安全」



両手のひらを上に向け、そのまま静かに下げます。

※「おとなしい」「落ち着く」も同じ表現で表すことができます。

※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.29 「障害者用駐車場(車いすマーク駐車場)」の利用マナーを守ろう

ここは、車いすや杖を使用している方などが、自動車のドアを大きく開けて乗り降りできるようにつくりたものです。



建物の出入口の近くにあるため、「便利だから」「すぐ戻るから…」などの理由

で、気軽に停めてしまうと、本当に必要な方が駐車できず大変困ってしまいます。障害者用駐車場(車いすマーク駐車場)の利用マナー向上に努めましょう。

11月のわたしたちができることと日本手話情報コーナーはお休みします。

### サービス付き高齢者向け住宅 ゆいま～る高島平

都営三田線  
高島平駅  
徒歩約11分  
(約838m)

見学会  
10/19(土)  
13:30～  
※詳細お問合せ下さい

東京都  
板橋区

- ◆緊急時はセコムと連携
- ◆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



【代表的な間取り】42.46㎡ 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)

定期建物賃貸借契約(20年)

見学会は要事前申込

0800-800-6779

平日・土日祝  
9:00～18:00

東京都板橋区高島平2-26-3-103  
ゆいま～る高島平 フロント



# 初めての どきどき&わくわく ホストファミリー体験記 ~後半~

問い合わせ/地域づくり支援課 ☎048-463-2645 ✉tiiki\_sien@city.asaka.lg.jp

昨年さくねんの冬ふゆ、認定・埼玉さいたま県指定NPO法人メイあさかセンターメイあさかセンターの交流プログラムこうりゅうぐらむの一環いっかんで朝霞市あさかしを訪れた、マレーシアマレーシアの中学生ちゅうがくせいと高校生こうこうせい、アシュラフさんアシュラフさん（17歳）とアターさんアターさん（14歳）のホストファミリーホストファミリーを体験した、市内在住しやないざいじゆうのYさんのお話おはなしを、広報あさか8月号こうほうあさか8月号に続きお届けします！

**イスラム教の方は祈りをするとお思います、どのように対応したのですか？**

メイあさかセンターから、お祈りの方向ほうかくが分かるように矢印やじゆんの紙かみを渡され、それを寝泊まりする部屋へやの天井てんじゆうに貼りました。お祈りの前は体を清めるために手足あしを洗うのですが、お風呂場おふろばを必要な時ときに自由じゆうに使つかっていいと伝え、特に問題もんだいはありませんでした。一体いったい、いつお祈りいのりをしていたのかも分かりませんでした！



**習字に挑戦!!**  
よくできました

**自宅での団らの時間は、何をしてお過ごしたのですか？**

日本の文化ぶんかである習字しじゆうを体験してもらいました。墨すみや筆ふでを使うのはもちろん初め、さらに日本語にほんごを書くのはとても難がたしかったとお思います、2人とも、楽しんで一生懸命いっしょうけんめい書いていました。アシュラフさんは、漢字かんじも上手じゆうずに書いていました。最後さいごはトランプとらんぷで遊びました。2人とも、トランプはやったことがないとのことで驚おどろきました。日本にほんでは、子どもの頃こどものころの定番ていぱんの遊びあそびですからね。まずは手始めてはじめにパパ抜きぱぱぬきをやったのですが、意外いまいなことに大盛り上おほもりあがりがりでした。パパ抜きは、常にポーカーフェイスぽーかーふゐすでいることが暗黙あんもくのルールルールですが、2人とも我慢がまんできず顔かおに出でてしまうので、どこにパパがあるのかすぐに分わかりました(^\_^)；パパ抜きの面白おもしろさは、世界共通せかいきゆうつうですね！

**最後にホストファミリーを体験した感想をお願いします！**  
たったの2日間ふたにちかんでしたが、お別れわかれの時ときは凄すごく寂さびしくて涙なみだで見送みおくりました。ホームステイほーむすていは衣食住いしょくじゆうを共にするため、短みじかくてもとても濃あつい時間じかんを過ごせると感じました。言葉ことばや文化ぶんかが違ちがい戸惑うたがうこともありましたが、時間じかんを共有きゆうぎゆうする中で、違ちがうことよりも同じことの方が沢山たくさんあることが分かりました。本ほん当とうに貴重きちゆうな経験けいけんをし、私自身わたしじしんのスキルアップスキルあっぷにもなりました。そして、朝霞市あさかしは今いま、どんどんどん外国人がいこくじんが増あわいていると感じます。国籍こくせきが違ちがえば考え方かんがえかたなどの違ちがいはあるとお思います、その違ちがいを楽したのんで、共に楽しく暮くらしていけるといいですね！

**《国際交流と日本語学習を行っている団体》**

**A I S (朝霞地区インターナショナルソサエティ)**

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

活動日時/毎週金曜日 午前10時~正午  
活動場所/コミュニティセンター  
問い合わせ/伊藤  
<http://ais1989.hp-ez.com>

**虐待かな？**  
児童虐待を発見(疑い含む)した場合はご連絡ください。  
☎児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (いちばやく)

**1504**  
環境推進課 ☎463-1

※ごみの回収は、この運動で集められたごみのみ回収します。家庭からのごみは出さないでください。  
※雨天等により別日を希望する団体は実施日時・ごみの収集場所をご連絡ください。

**秋のきれいなまちづくり運動**

住み良い環境をつくるため、市内全域を対象とした「秋のきれいなまちづくり運動」を行います。皆さんの積極的な参加をお願いします。

**実施日/10月27日(日)**  
**実施方法/道路に散乱している空き缶やたばこの吸い殻などのごみ拾いを行います。次のことにご注意ください。**

- ・危険な場所での作業はせず、安全にできる範囲で行う。
- ・集積場所はできるだけ分散しないようにする。
- ・ごみは「資源とゴミの分け方・出し方」を参考に分別する。

**10月7日(月)~13日(日)は行政相談週間です**

行政相談では、総務大臣から委嘱された行政相談員が、行政機関の業務や手続き、サービスに対する苦情、意見や要望を公正で中立な立場で伺い、解決に向けて関係行政機関等に伝えています。

日時/毎月第2・4月曜日 (祝日・振替休日を除く)  
午後1時~4時  
会場/市役所1階市民相談室  
☎地域づくり支援課 ☎463-12648

**相続についてのお悩み・ご相談は**  
いろいろ  
**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、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

## みんなで助け合い、誰もが安心して暮らせる地域へ!! 地域の助け合い活動を考える“話し合いの場”に参加しませんか?

☎/長寿はつらつ課  
☎483-4520

市では、誰もが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるように、今年度から、市内5つの圏域に“話し合いの場(協議体)”が立ち上がりました。

この協議体では、「こんな地域になったらいいな」、「こんな活動があったらいいな」など、住民が主体となってさまざまな意見を出し合い、支え合いの地域づくりを進めています。

この活動は、地域住民の皆さんと共に、地域包括支援センター、民生委員などが参加し、直接、その地域に住む方の意見を聞き、一緒に考えることがとても重要です!この取り組みに興味のある方は地域包括支援センターまたは長寿はつらつ課までお問い合わせください。



会の名称	担当の地域包括支援センター	担当地域
和(なごみ)の会	内間木苑 ☎458-2022	朝志ヶ丘、北原、西原、宮戸、大字宮戸、浜崎、大字浜崎、田島、上内間木、下内間木
楽しみ隊	つつじの郷 ☎472-1574	東弁財、西弁財、三原、泉水、膝折町3丁目2~7、膝折町4丁目12・13・15~22、大字溝沼、大字浜崎
あ・さかつなぎ	モーニングパーク ☎0120-247355	本町、溝沼、大字溝沼
ひいらぎお助け隊	ひいらぎの里 ☎291-9111	岡、大字岡、仲町、根岸台、大字根岸、大字台、大字溝沼
よろず屋	朝光苑 ☎450-0855	青葉台、栄町、幸町、膝折町1・2丁目、3丁目1、4丁目1~11・14、膝折町5丁目、大字溝沼

情報BOX



ご案内

情報BOX



催し・講座

## 📖 催し・講座

記載のないものは、対象/どなたでも  
費用/無料、申込方法/事前申込不要

### 秋のわくわくおもてなし! あさかばる

☎/朝霞市商工会 ☎470-5959

朝霞で第5弾のまちバルを開催します。チケットを買って、食べ・飲み歩き、ショッピングのグルメイベントです。お得なメニューをご家族、ご友人、職場の人とご一緒に体験して、朝霞の魅力を再発見してみたいはいかが?



#### 『あさかばる』の楽しみ方

##### ①ばるチケットをゲット!

4枚1つづり(2,000円)のチケットを前売りもしくは11月10日(日)までにチケット販売所(朝霞市商工会、朝霞市産業文化センター、一部ばる参加店舗)で購入してください。



##### ②マップ片手にお店探し!

チケットについてくるマップにばる参加店・メニューが掲載されています。行ってみたいお店を見つけてお店めぐりを楽しんでください。



あさかばるのシンボルキャラクターかばるん

##### ③ばるメニューをどうぞ!

行きたいお店が見つかったらお店へGO! 各お店で設定された『ばるチケット』を出すと、『ばるメニュー』が提供されます! お店の雰囲気やお店の方との出会いも満喫してください!

日程/11月1日(金)~10日(日)(10日間)

※残ったチケットを金券として利用できる「後バル」を11月11日(月)~30日(出)まで開催。

チケット販売/前売りは10月1日(火)から開始

開催エリア/朝霞市内全域

主催/あさかばる実行委員会

※詳しくは朝霞市商工会ホームページへ

### 連続講座「地域を元気にする仲間づくりとまちづくり」

☎・☎/政策企画課 ☎463-3089

日時/10月12日(出)・19日(出)・26日(出)、11月2日(出)・17日(日)・23日(土・祝) 全6回 午前10時~正午(10月19日のみ午後2時~) 予定

※日時はやむをえず変更になる場合がございます。

会場/市内公共施設

内容/市民活動を始めたい方や活動している方必見! コミュニティづくりやイベントの企画、「まちのいいところ」の生かし方などを学べる講座を開催します。人と人がつながり「あさか」をもっと魅力的なまちにする提案を考えてみませんか。

対象/市内在住、在勤または在学の方

定員/30人程度

申込方法/市ホームページの申し込みフォームまたは窓口で

### 陸上自衛隊中央音楽隊ウィンターコンサート

会場・☎/ゆめぱれす(市民会館) ☎466-2525

毎年大人気の陸上自衛隊中央音楽隊によるコンサートです。迫力ある演奏を地元・朝霞でお楽しみください。

日時/12月14日(出) 午後2時30分開演(午後2時開場)

入場料/無料(全席指定) ※5歳以下入場不可

申込方法/10月23日(水)までに、往復はがきの往信面に郵便番号、住所、氏名、電話番号、希望席数(1席または2席)を、返信面に郵便番号、住所、氏名を記入のうえ、〒351-0011 朝霞市本町1-26-1 ゆめぱれす(市民会館)へ郵送で。

※申込多数の場合抽せん

主催/(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社



## Jazz Night

会場・チケット取扱所・問/ゆめばれす (市民会館)  
☎466-2525

日本の名サクソプレーヤー<sup>トランペット</sup>田辺信男とイーストウ  
インズをお迎えし、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、ジャ  
ズの心地よい音色と極上の時間をお過ごしください。

日時/12月20日(金) 午後7時開演 (午後6時開場)  
入場料/4,000円 (全席指定) 食べ飲み放題  
発売日/10月5日(土) 午前10時~ (電話予約は同日午  
後1時30分~)

## 第24回 あさか寄席 ~菊之丞・三三の二人会~

会場・問/ゆめばれす (市民会館) ☎466-2525

今年もやってまいりました毎年恒例「あさか寄席」。  
古今亭菊之丞の「粋な落語」、柳家三三の「クラシカル  
だけどもダンナ落語」、お二人の落語の芸をたっぷりと  
ご堪能あれ!

日時/令和2年1月18日(土) 午後1時30分開演 (午後  
1時開場)

入場料/2,000円 (全席指定)

出演/古今亭菊之丞、柳家三三、林家二楽

発売日/10月19日(土) 午前10時~ (電話予約は同日午  
後1時30分~ゆめばれすのみ)

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

## 朝霞市ふれあい推進事業

地域のふれあいから 地域で子どもを育てましょう!

問/教育指導課 ☎463-2884

家庭・学校・地域の皆さんのふれあい活動の催しで  
す。市内の5つの中学校区ごとに、模擬店や楽器の演奏、  
ダンスや鳴子の演舞などの楽しいイベントを予定して  
います。市民の皆さんのご来校をお待ちしています。

日時・内容/

校区	期日	時間	会場
朝霞一中校区 一・四小・六小	11月16日(土)	午前9時15分 ~11時45分	朝霞第一中学校
朝霞二中校区 二小・七小・九小	11月16日(土)	午前9時 ~正午	朝霞第二中学校
朝霞三中校区 五小・十小	10月19日(土)	午前9時 ~午後1時	朝霞第三中学校
朝霞四中校区 八小	10月26日(土)	午前10時 ~午後2時	朝霞第八小学校 朝霞第四中学校
朝霞五中校区 三小	10月19日(土)	午前9時 ~正午	朝霞第三小学校

## お葬式の勉強会

会場・申・問/斎場 ☎460-0055

日時/11月13日(木) 午前9時30分~11時30分

内容/最近のお葬式のスタイルなど

講師/NPO法人葬儀を考えるNPO東京 代表理事  
高橋進さん

申込方法/電話で

主催/(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社

## 朝霞アートマルシェ2019

問/朝霞市商工会 ☎470-5959

日時/前夜祭...10月5日(土) 午後4時~8時  
本祭...10月6日(日) 午前10時~午後4時

※雨天中止

会場/東武東上線朝霞駅東口および南口駅前広場

内容/

- ・市民の皆さんや若手アーティストによる  
手作り作品の展示と販売を行う「市」
- ・道路にお絵かきなど、楽しくアートを体  
験できるワークショップイベント、ステ  
ージでのコンサートなど各種催し物やおい  
しい食べ物飲み物の出店もあります。



### 同時開催

朝霞本町商店会「本町こどもまつり」を富士見町内  
会館で併せて開催! 小魚のつかみ取りや黒目川の魚の  
展示や鮎の試食会など楽しい企画が盛りだくさん。

※内容は都合により変更する場合があります。

※朝霞アートマルシェは「シティ・セールス朝霞ブラ  
ンド」に認定されています!

## リサイクルプラザ企画運営協議会講座 「布ぞうり作り」

会場・申・問/リサイクルプラザ ☎486-0222

日時/10月9日(水) 午前10時~午後3時

対象/18歳以上の市民

定員/5人

持ち物/本体用布 (幅6cm×長さ150cm) 15~20本、  
鼻緒用布 (幅6cm×長さ120cm) 2本、前つぼ用布  
(幅6cm×長さ70cm) 2本、昼食

※布は、少し多めに持ってきてください。

申込方法/10月1日(水) 午前9時から電話または窓口で  
※保育あり (1歳以上の未就学児)

※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。

## 糖尿病セミナー「ほんとうは怖くない糖尿病」

申・問/朝霞厚生病院 ☎473-5038

日時/10月2日(水) 午後2時30分~4時

会場/産業文化センター

内容/講師が健康相談や質問に答えます。

講師/朝霞厚生病院院長 青木裕太郎さん

定員/80人 (先着順)

## 第38回市民公開講座

会場・申・問/(独)国立病院機構埼玉病院 ☎462-3062

日時/11月14日(木) 午後1時30分~4時

内容/①妊娠したらおくすりって飲めないの?

②埼玉病院周産期母子センターの挑戦~自然なお  
産ってなんだろう?~

申込方法/10月31日(木)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

第1日曜日の朝は朝市へ!

☎/産業振興課 ☎463-1903

日時/10月6日(日) 午前7時～9時  
会場/市役所正面駐車場  
内容/服飾、雑貨、野菜・果物、お茶などお手ごろな  
価格で提供しています。  
※商品無くなり次第終了。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/10月24日(木) 午前10時30分～午後1時  
会場/市役所1階市民ホール  
内容/朝霞産農産物のPRと地産地消を推進するため、  
旬の野菜を市内の生産者が直売します。  
皆様のご来場をお待ちしています。  
主催/朝霞市都市農業推進協議会、朝霞市  
協力/ファーマーズ朝霞

「知っていますか? LGBT」県民講座

☎・☎/埼玉県人権推進課 ☎830-2255  
FAX830-4718 ☎a2250-02@pref.saitama.lg.jp

基礎編

日時/①11月1日(金) 午後2時～4時  
②11月13日(水) 午後2時～4時  
会場/①さいたま共済会館 ②埼玉県熊谷地方庁舎  
講師/ダイバーノン代表 飯田亮瑠さん

子供のLGBT編

日時/11月27日(水) 午後2時～4時  
会場/さいたま共済会館  
講師/NPO法人LGBTの家族と友人をつなぐ会  
小林りょう子さん  
申込方法/10月15日(水)までに受講希望日、郵便番号、  
住所、氏名、電話番号、託児希望・手話通訳希望の  
有無を明記のうえメールまたはFAXで

第17回北足立郡市町人権フェスティバル  
～奏でよう思いやりの心 届けようやさしい気持ち～

☎/人権庶務課 ☎463-1738

日時/11月8日(金) 午前10時～午後3時30分  
会場/川口総合文化センター・リリア  
内容/【オープニングイベント】  
七海有希さん(シンガーソングライター)  
金子寿生さん(アルパ奏者)  
【講演】「動けば動く～差別・偏見の壁を壊  
そう～」  
講師:元日本テレビアナウンサー・  
記者 数本雅子さん  
【その他】各市町団体の物品展示・販売、  
人権啓発DVD上映、人権啓発パネル展  
示ほか



あさか女と男セミナー 楽生楽座～自分らしく生きる～

☎・☎/それいゆぷらざ(女性センター)※休所日:月曜日 ☎463-2697 FAX463-0524 ☎soreiyu@city.asaka.lg.jp

会場/中央公民館・コミュニティセンター 定員/各回約40人(先着順)

回	日時	テーマ	内容	講師
1	10/19(土) 午前10時～ 正午	6Kライフのススメ ～男性の“会社、子育て、家事、 介護、看護、子ども会”～	“イクメン”から“介男子”まで…。講師の実 体験をもとに、これからの時代の男性のワー クライフバランス、男女がより協力し合える社会 について考えましょう。	内閣府地域働き方改革推進会議委員(兼務 東レ経営研究所) 渥美田喜さん
2	10/26(土) 午前10時～ 正午	ありのままのあなたで大丈夫 ～家族でさく“いのち”のお はなし～	あなたのことを想っている人はたくさんいます。 いのちの大切さを知ると、自分のいのちも愛お しくなります。講師の温かな語り口に、みんな で癒されましょう。	いのちの語り部・作家 青木千景さん
3	10/30(水) 午前10時～ 正午	ジェンダーレス・ファッション ～ぼくのワンピース見つけた～	「みんなが分け隔てなくオシャレを楽しめる服」 とは?性別や体型等に縛られないこれからの時 代のファッションから、誰もが生きやすい社会 について考えましょう。	テンボデザイン事務所 代表デザ イナー 鶴田能史さん
4	11/6(水) 午前10時～ 正午	自分らしく生きられる国、ス ウェーデン ～男女平等・LGBTQに関す るスウェーデンの取り組み～	国会議員の約半数は女性!男女平等先進国、ス ウェーデンの取り組みとは? 海外の政策をヒントに、これからの日本を考え てみましょう。	スウェーデン大使館政治経済担当官 アップルヤード和美さん スウェーデン大使館広報部広報担当官 セザールエラノアさん
5	11/9(土) 午前10時～ 正午	“イメージ”はつくられている!? ～テレビやネットの情報を読み 解く方法～	「男は強く、女は優しく」など…メディアの情 報により、気づかぬ間に固定観念にとらわれて いませんか?他人の意見に左右されず、「自分で 考える力」を身につけましょう。	東海大学文化社会学部広報メデ ィア学科教授 谷岡理香さん

申込方法/10月1日(水) 午前9時から電話、FAX、メールまたは市ホームページの申し込みフォームで  
保育/1歳以上の未就学児・各回12人まで(要予約) ※お子さん1人につき1講座500円の保険代を申込時に持参  
※保育・手話通訳を希望される方は、各開催日の10日前までにお申し込みください。  
主催/朝霞市 企画・運営/あさか女と男セミナー企画・運営協力員

情報  
BOX  
📖  
催し・  
講座

## 子ども服交換会

☎/さくら子育て支援センター ☎469-7065

**日時**/10月26日(土)・28日(月)・29日(火)  
午前10時～正午 午後2時～4時  
**会場**/さくら子育て支援センター  
**内容**/ご家庭で着られなくなった子ども服(対象サイズ50～150cm)、マニティ服で汚れ・傷みの少ないものを交換しませんか。  
※詳細は市ホームページまたはお問い合わせください(車でのお越しはご遠慮ください)

## 埼玉都民大集会～地域でつながろう～

☎・☎/埼玉都民大集会事務局  
✉saitamatomin@tsp-taiyo.co.jp

定年後は生活の中心が「会社」から「地域」へ大きくシフトします。地域になじみの薄い都内通勤の方々を対象に、ヒントが必ず見つかるセミナーを開催します。  
**日時**/11月1日(金) 午後5時45分～8時30分  
**会場**/よみうりホール(有楽町駅前)  
**内容**/第1部:トークセッション「埼玉の魅力と地域活動」大宮アルディージャ トータルアドバイザー 佐々木則夫さん  
第2部:講演「埼玉で暮らす悠々自適の定年後」獨協大学教授・経済アナリスト 森永卓郎さん

**対象**/都内に通勤する埼玉県在住者等  
**定員**/1,000人(事前申込制)  
**申込方法**/右のQRコードからホームページで  
**主催**/埼玉県



## 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…10月9日(火)  
午前9時30分～11時  
園庭開放…10月9日(火)・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)。  
※10月9日(火)は園内で工作やリズム遊び等を実施  
※仲町・さくら保育園では10月9日(火)に家庭児童相談員による育児に関する相談を実施します。

## ピースのお部屋

会場・☎/子育て支援センター「さくらんぼ」 ☎450-7708

**日時**/10月29日(火) 午後1時30分～3時  
**定員**/10組(令和元年8月生まれ対象)  
**予約開始日**/10月8日(火)  
**内容**/2か月のお子さんがあ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。

## 朝霞“未来・夢”子ども議会

☎/市政情報課 ☎463-3163

**日時**/10月19日(土) 午前10時～午後2時  
**会場**/市役所市議会議場  
**内容**/市内小・中学校の児童・生徒の代表による子ども議会です。未来の朝霞市を夢のあるすばらしいまちにするための提言に対し、市長等が答弁します。  
**傍聴定員**/50人(先着順;途中入退場可)  
※午前9時30分から受け付けを行います。傍聴をご希望の方は、市役所正面玄関に向かって右側にある傍聴席入口からお入りください。

## 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を行います。ぜひお越しください。

**日時・団体・販売物**/

10月8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
10月10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
10月11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
10月15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
10月23日(火) 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
10月29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

**会場**/市役所1階市民ホール

## 保育付き起業家育成支援セミナー

「今日から始める！成功する起業家が、創業前に行っている3つのこと」

☎/産業振興課 ☎463-1903

**日時**/10月26日(土) 午後1時30分～4時  
**会場**/産業文化センター  
**内容**/創業から1年～3年の経営者が直面している経営課題の「新規顧客の獲得」「資金調達」について、創業を検討している段階で「今すぐ始めるべきこと」を、ワークショップを交えながら、レクチャーします。  
**講師**/中小企業診断士 高島穂さん  
**対象**/市内在住または市内で起業をお考えの方  
**定員**/20人(先着順)  
**申込方法**/10月23日(水)までに電話、FAXまたはホームページの申し込みフォームで  
**保育**/1歳以上の未就学児対象。定員8人。10月16日(水)までにお申し出ください。

## 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

### 保育士合同就職面接会

問/埼玉労働局職業安定課 ☎600-6208  
埼玉県少子政策課 ☎830-3349

日時/10月28日(月) 午後1時～4時(受付午後0時30分～)  
会場/ソニックシティ  
対象/保育分野での就職を希望する求職者  
内容/事業所人事担当者と参加者の個別面接会、ハローワーク職員による就職相談  
参加事業所/80か所(予定)  
右のQRコードから埼玉労働局のホームページをご覧ください。  
持ち物/履歴書、自己PR書等複数枚、ハローワークに登録がある方は、ハローワークカード



### 在宅ワーカー育成セミナー入門コース

申・問/産業振興課 ☎463-1903

日時/10月29日(火) 午前10時～正午(セミナー後に午後1時までグループ相談会を実施(希望者のみ))  
会場/産業文化センター  
内容/・在宅ワークの基礎知識や心構えについて  
・現役在宅ワーカーのパネルディスカッション  
講師/女性キャリア支援会社在宅ワーカーマネジメント担当 宮川祐佳里さん  
対象/在宅ワークに興味のある女性  
定員/40人(先着順)  
申込方法/電話、FAXまたは市ホームページの申し込みフォームで  
保育/1歳以上の未就学児対象。定員8人。10月21日(月)までにお申し出ください。

### 講演「瑕疵は？時効は？暮らしにも影響が。債権法改正で何が変わる？」 建築士による無料耐震診断&建築相談を同時実施

問/開発建築課 ☎463-2585  
埼玉県川越建築安全センター ☎049-243-2102

日時/10月11日(金) 午後2時～4時  
会場/ふるさと新座館  
定員/50人(先着順)  
その他/参加者には粗品贈呈  
主催/埼玉建築士会県南支部、埼玉県、新座市、朝霞市、志木市、和光市(違反建築なくそう運動 法令説明会)

### 就職支援セミナー 「自己理解とセールスポイントの見つけ方」

申・問/産業振興課 ☎463-1903

日時/11月5日(火) 午前9時30分～11時30分  
会場/産業文化センター  
内容/自分の強みは何だろう？履歴書を書く際、面接の際に困ったことはありませんか？本セミナーであなたの強みが見つけれられるはずです！  
講師/キャリアコンサルタント 宇宙田昭彦さん  
対象/市内在住、在勤または在学の就職希望者  
定員/20人(先着順)  
※ご希望の方に参加証明書を発行します。  
申込方法/10月30日(水)までに電話または市ホームページの申し込みフォームで  
保育/1歳以上の未就学児対象。定員8人。10月23日(水)までにお申し出ください。

### NPO税務・会計相談会

申・問/彩の国市民活動サポートセンター  
☎728-7146 FAX729-5091  
info@sai-saposen.on.arena.ne.jp

日時/11月21日(木) 午前10時～午後4時  
会場/ゆめばれす(市民会館)  
内容/専門税理士がNPOの税務・会計に関する相談をお受けします。(1団体30分)  
定員/7団体(事前予約)  
申込方法/電話、FAXまたはメールで  
主催/(公財)いきいき埼玉  
共催/市民活動支援ステーション・シニア活動センター

### ～第2弾～ 地域デビュー！ボランティア講座

申・問/朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2485  
FAX486-2418 ちいき@asaka-shakyo.or.jp

これまでボランティア活動に触れたことがない方、ぜひはじめてみましょう！気兼ねなく講座を受講できるよう、ボランティアによる保育をご利用いただけます。  
日時/①11月6日(火) 午前10時～11時30分  
②11月21日(木) 午前10時～11時30分  
③11月29日(金) 午後2時～3時30分  
④12月2日(月) 午後2時～3時30分  
⑤12月14日(土) 午前10時～11時30分  
(講座開始30分前より受付開始)  
会場/①溝沼市民センター ②宮戸市民センター  
③西朝霞公民館 ④仲町市民センター  
⑤栄町市民センター  
定員/各会場25～35人程度(先着順)  
保育/定員6人(2歳以上の未就学児)  
申込方法/電話、FAX、メールまたは窓口で  
※詳細は当会ホームページに掲載しています。  
※定員に達していなければ当日参加もできます。

### 『市民講師による公開講座』

さかもと  
主催・申・問/NPO法人あさか市民大学 坂本  
☎090-8680-3018 sakamoto-kzy@jcom.home.ne.jp

日時/10月16日(水) 午前10時～正午  
会場/根岸台市民センター  
内容/「旧高橋家住宅」から読み取る住まうことの原形  
講師/スタジオ・あさか  
一級建築士事務所代表 久保潤一さん  
定員/30人  
費用/300円(資料代等)  
持ち物/筆記用具  
申込方法/電話、メールまたは当日直接会場へ



### 第4回ノルディック・ウォーク健康増進フェスタ

甲・閏/NPO法人NORDICあさか 河内  
☎090-1257-9986 FAX461-2509 ✉skawachi@ezweb.ne.jp

2本のポールを持って歩く、北欧生まれのウォーキング・エクササイズを朝霞の街、自然の中で楽しむ、ウォーキング大会です。

日時/11月10日(日) 午前10時～午後2時

会場/朝霞中央公園陸上競技場

定員/500人(先着順)

費用/事前 大人1,500円、中学生以下1,000円(当日は500円増)(保険代含む)、レンタルポール500円

持ち物/履きなれた運動靴、歩きやすい服装、帽子、飲み物、タオル等

申込方法/10月31日(休)までに電話、FAX、メール、ウェブサイト(<https://www.sportsentry.ne.jp>)または当日直接会場へ

主催/NPO法人NORDICあさか

共催/(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社

後援/朝霞市

### Dayキャンプinオートム(黒目川散策)

甲・閏/NPO法人朝霞ぐらんぱの会 千葉  
☎090-7940-7490 ✉t-chiba@asaka-grandpa.com

日時/11月3日(日・祝) 午前10時～午後3時

会場/産業文化センター、黒目川周辺

対象/市内在住の小学1～3年生と保護者

定員/50組100人(先着順)

費用/500円(昼食、保険代)

申込方法/ホームページ(<http://asaka-grandpa.com>)  
電話またはメールで

### サポーターとして私ができること[実践編] 認知症サポーター・ステップアップ講座(全3回)

甲・閏/長寿はつらつ課 ☎463-1921

#### 第1回目 「認知症の今を知ろう！」

日時/11月12日(火) 午後1時30分～3時30分

会場/溝沼市民センター

内容/認知症の理解の再確認とともに最新のケア・予防・認知症サポーターに期待する役割等の話

講師/和光病院院長 今井幸充さん

※施設体験オリエンテーション実施

#### 第2回目 「認知症の方とお話し体験をしよう！」

日程/11月中旬～末(詳細は受講者に通知)

会場/市内グループホームほか

#### 第3回目 「地域のボランティアとして活躍しよう！」

日時/12月3日(火) 午後1時30分～3時30分

会場/溝沼市民センター

#### 共通事項

対象/認知症サポーター養成講座受講者で全3回受講可能な方

定員/30人(第1回目は公開講座のため60人、認知症サポーター以外の方も聴講可)

申込方法/10月31日(休) 午後5時までに電話で

### 黒目川クリーンエイド2019

主催・甲・閏/あさか環境市民会議 藤井 ☎090-9311-7932

日時/10月20日(日) 午前10時集合～11時30分終了予定 ※雨天中止

会場/浜崎黒目橋(産業文化センター横)

内容/海のプラごみによる生態系への影響が世界的な問題になっています。海のごみは川から、川のごみは街の中から。海に行く前のごみを拾って調べてみましょう。おいしいおしるこも待っています♪

共催/黒目川に親しむ会



### 東洋大学法律相談部による無料法律相談

主催・閏/東洋大学無料法律相談部 ☎03-3945-7592

日時/11月2日(土) 午前10時～正午、午後1時～4時(受付は午後3時まで)

会場/産業文化センター

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

※相談対応人数を超えた場合には、受付を締め切らせていただきます。

### 無料特設行政相談

閏/東京総合行政相談所 ☎03-3987-0229

日時/10月10日(休)・11日(金) 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、情報通信、相続、税金、国の行政に関する相談

参加機関/東京法務局、関東総合通信局、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

### 認知症サポーター・フォローアップ講座 「徘徊高齢者声かけ訓練 in 朝霞市役所」

甲・閏/長寿はつらつ課 ☎463-1921 FAX463-1025

認知症になっても住み慣れた地域の中で、安心して暮らしていけるように、道に迷っている高齢者の方を想定して声をかける訓練をしてみませんか。見守り協定企業等の皆さんも一緒に参加します。

日時/10月26日(土) 午前10時～正午

会場/市役所

対象/認知症サポーター養成講座を修了または声かけ訓練に関心のある市内在住、在勤または在学の方

定員/30人(先着順) ※初参加者優先

持ち物/筆記用具

申込方法/電話またはFAX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

### 普通救命講習 I

申・問/埼玉県南西部消防本部救急課 ☎478-0899

成人に必要な応急手当と救命処置の講習を実施します。AED(自動体外式除細動器)講習も含まれます。  
日時/10月26日(出) 午前9時～正午  
会場/朝霞消防署  
対象/市内在住、在勤または在学の方(中学生以上)  
定員/30人(先着順) ※再受講可  
申込方法/10月15日(火)から電話で(受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)

### すわ緑風園ふれあいまつり

会場・問/障害者支援施設すわ緑風園 ☎461-3028

日時/10月26日(出) 午前10時30分～午後2時  
内容/「つなぐ・つながる・地域と元気」をテーマに地域団体による演奏、歌やダンス、模擬店、作業活動体験など  
※駐車場に限りがあるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

### 危険物取扱者試験

問/朝霞消防署消防課 ☎463-1190  
問/(一財)消防試験研究センター埼玉支部 ☎832-0747

日程/第6回…12月8日(日)  
第7回…12月22日(日)  
会場/第6回…埼玉工業大学(深谷市)  
第7回…埼玉大学(さいたま市)  
試験の種類/全種類  
申込方法/  
郵送・持参…10月31日(木)～11月11日(月)(消印有効)に、〒330-0062 さいたま市浦和区仲町2-13-8 ほまれ会館2階 (一財)消防試験研究センター埼玉支部へ  
電子申請…10月28日(月)～11月8日(金) 午後5時までに(一財)消防試験研究センター(<https://www.shoubo-shiken.or.jp/>)から  
※消防署で受験案内と願書を配付しています。  
※試験日程に合わせ、準備講習会を実施しますので、(公社)埼玉県危険物安全協会連合会のホームページ(<https://www.saikiren2007.or.jp>)または消防課窓口でご確認ください。

### 第37回向陽祭(文化祭)

会場・問/あさか向陽園 ☎466-1411 FAX467-4127

日時/10月20日(日) 午前10時～午後3時  
内容/駄菓子屋、レクリエーション、模擬店、展示コーナー、生産活動体験など  
※前日と当日のお手伝いをしていただけるボランティアの方も募集しています。

### 無料出張相談会

～地域包括支援センターってどんなところ?～

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/10月28日(月) 午後2時～3時  
会場/マルエツ朝霞店1階  
対象/おおむね65歳以上の市民  
内容/健康や介護保険等の相談など

### やさしいカフェinだんらんの家

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/10月20日(日) 午後1時30分～3時30分  
会場・共催/地域密着型デイサービスだんらんの家朝霞  
対象/認知症の方やその家族、近隣市民の方など  
定員/15人程度(先着順) 費用/100円  
申込方法/電話またはFAXで

### わくわくどーむからのご案内

会場・問/わくわくどーむ(健康増進センター) ☎472-6000

《特別イベント わたあめ無料配布》  
日時/10月12日(出) 午前10時30分～  
会場/2Fレストラン  
※先着300人(都合により変更になる場合あり)  
《どんぶらっこイベント》  
日時/10月20日(日) ①午前11時15分～ ②午後2時～  
③午後3時30分～(各回30分ずつ)  
受付/各回の開始10分前より監視室で(先着順)  
《ハロウィンイベント》  
日程/10月31日(木) 来館されたお子さんにお菓子のプレゼント!1F受付で「トリック・オア・トリート」と言ってみてね。10月中旬より「かぼちゃの重さ当てクイズ」も予定。  
《わくわくどーむ10月の休館日》10月7日(月)  
※スポーツ教室 第4期(10～11月)開講中!  
参加希望はお気軽にお問い合わせください。各種教室の募集概要はホームページにも掲載しています。  
<https://meijisp.jp/wakuwakudome/>  
主催/株式会社 明治スポーツプラザ(指定管理者)

### 地域の介護施設見学ツアー

～グループホーム(認知症対応型)とデイサービス～

問/地域包括支援センター内間木苑 ☎458-2022 FAX458-2023

【Aコース】  
日時/10月15日(火) 午後1時～3時  
見学先/トゥルーケアグループホームつつじの里→あさひデイサービス→介護予防安心のおせわ～く広場  
【Bコース】  
日時/10月23日(水) 午後1時～3時  
見学先/デイサービス内間木苑→スリーベルデイ朝霞→グループホームときわ

#### 共通事項

集合・解散場所/北朝霞駅ロッセリア前  
対象/市民 定員/各5人(先着順)  
申込方法/10月10日(木)までに電話で



# 公民館の ひろば

施設名	電話番号	住所	10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	10/7・14・21・28
東朝霞公民館	463-9211	〒351-0005 根岸台6-8-45	10/6・14・15・20・22・26・27・28
西朝霞公民館	462-1411	〒351-0014 膝折町4-19-1	10/6・14・15・20・22・26・27・28
南朝霞公民館	461-0163	〒351-0023 満洲1-5-24	10/7・13・14・21・22・27
北朝霞公民館	473-0558	〒351-0035 朝志ヶ丘1-4-1	10/6・14・15・20・22・28
内間木公民館	456-1055	〒351-0032 田島2-18-47	10/7・13・14・21・22・26・27

※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

## 第32回南朝霞公民館まつり

南朝霞公民館で活動中のサークルが日頃の学習成果を発表します。皆さんのお越しをお待ちしています。

日時／10月19日(土) 午前10時30分～午後3時30分 (ダンスパーティー：午後5時～8時)  
10月20日(日) 午前10時～午後3時40分

【発表部門】 会場／1階講堂

日時	発表団体 (内容)
19日(土)	10:30～ 童謡を歌う会かなりや (童謡)
	11:40～ あさかユニカール愛好会 (ユニカール)
	12:40～ ひさの会 (日本舞踊)
	13:10～ イリマ (フラダンス)
	14:00～ 吟月会 / 詩吟同好会 (詩吟合同発表)
17:00～ 朝霞市SDクラブ ダンスパーティー(社交ダンス)	
20日(日)	10:10～ グループアラベスク (モダンバレエ)
	11:00～ やわらぎ会 (民謡)
	12:00～ 自彊術かがやき (自彊術体操)
	12:50～ 朝霞マジックサークル (手品)
	14:10～ 人形劇サークルたんぽぽ (人形劇)
15:10～ R.D.KチアダンスPink Diamante (チアダンス)	

※内容・時間は都合により変更となる場合があります。

【うれしい体験コーナー】

- ◆囲碁サロン・彩霞による「囲碁対局」(無料)  
19日(土)／20日(日) 午前10時30分～午後3時  
〈講堂下駐車場〉
- ◆スイトピーによる「絵手紙体験」(無料)  
20日(日) 午前10時～午後2時〈3階視聴覚室〉
- ◆ずくぼんじょによる「クラフトテープで編むジャムかご」(1個100円)  
20日(日) 午前10時30分～材料が無くなり次第終了  
〈1階談話室〉

主催／南朝霞公民館まつり実行委員会

【展示部門】

若葉会「日本古流」(華道)、絵画サークル パル (絵画)、毛糸あそび (編み物)、朝霞市手芸クラブ (手芸)、和裁クラブ (和裁)、南書道会(書道)、とがらしの会 (手芸)、絵手紙サークルさくら (絵手紙)、ロマンダークラブ (紙粘土)、桜草の会 (絵手紙)、スイトピー (絵手紙)、ゴム印彫ろう会(ゴム印はんこ)

【おいしい模擬店コーナー】 ※無くなり次第終了

日時	団体名 (内容)
19日(土)	(食券配布) 10:30～ (引き換え/販売) 11:00～ ◆生活クラブ 〈1階談話室〉 炊き込みご飯・生クリーム入どら焼き・黒豆塩大福・温州みかん缶ジュース・森のコーヒー
	10:30～ ◆あさかユニカール愛好会 〈講堂下駐車場〉 お団子
20日(日)	10:30～ ◆ずくぼんじょ 〈1階ロビー〉 手づくりこんにゃくの煮付け・赤飯・蒸しパン・コーヒー・りんごジュース・新鮮野菜の販売・手作りクラフトテープバッグ他

※10月17日(休) 午後1時～20日(日)は、館内の利用はできません(図書室・印刷機・有料コピー機も使用できません)。

※駐車場の台数に限りがありますので、公民館まつり実施中は車での来館はお控えください。

よこそ！  
あさかの生涯学習へ

中央公民館

## 悠ゆう大学～平成から令和へ～

「平成から令和」への転換期に関連したテーマで4回連続講座を実施します。

対象／市民 定員／50人 申込方法／10月16日(休) (必着) に、住所、氏名 (ふりがな)、年齢、電話番号を明記のうえ、市ホームページの申し込みフォーム、はがきまたは中央公民館窓口で

※講座内容は、都合により変更となる場合があります。

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

回	日時	タイトル	講師
1	11月7日(休) 午後2時～4時	開講式	東洋大学ライフデザイン学部講師 熊澤拓也さん
		オリンピック・パラリンピックの歴史と魅力	
2	11月12日(火) 午後1時～3時	万葉集の作品を味わう	東洋大学文学部教授 菊地義裕さん
3	11月21日(休) 午後2時～4時	埼玉の偉人 渋沢栄一の生涯	深谷市渋沢栄一記念館解説員 菅原政昭さん
4	11月28日(休) 午後2時～4時	平成から令和へ ～平成を振り返って～	読売新聞社編集委員 保高芳昭さん
		閉講式	



北朝霞公民館

第38回北朝霞公民館まつり～笑顔ふれあう公民館～

サークルの日頃の活動成果を発表します。発表・展示・交流の3部門で開催します。ぜひご来館ください。

日時／10月26日(出) 午前10時30分～午後3時50分  
10月27日(日) 午前10時～午後2時40分

【発表部門】 会場／2階講堂

日時	発表団体 (内容)
26日(出)	10:30～ パドル体操 (健康体操)
	11:05～ ゆりの木フォークダンス (フォークダンス)
	12:00～ マカリカ (フラダンス)
	13:05～ 詩吟同好会 (詩吟)
	14:00～ 朝志ヶ丘夕月会 (民舞)
27日(日)	15:05～ ピルエット (クラシックバレエ)
	10:00～ ローズクラシックバレエ (クラシックバレエ)
	11:20～ 太極拳ゆとり (太極拳)
	13:00～ ミザール (クラシックギター) 楽しい音 (大正琴)
14:00～ フラ・オ・ヒバラニ (フラダンス)	

【展示部門】 参加団体 (内容)

園芸クラブ (盆栽)、こどもいけばな花の輪 (生け花)、NPO法人なかよしねっと (障害児・者支援)、水彩画クラブ (水彩画)、ふくろうの会 (手芸)、清蘭会 (書道)、こでまりの会 (絵手紙)

【交流部門 (模擬店)】 ※無くなり次第終了

日時	団体名 (内容)
26日(出)	10:30～ NPO法人なかよしねっと (焼き菓子80円～150円・雑貨100円～)
	11:00～ クッキングママ (きつねうどん300円)
27日(日)	10:00～ 食育クラブぐりーんぴーす (焼きそば200円・クレープ250円・フランクフルト100円・ポップコーン100円・ドリンク50円)

※提供できる時間が多少前後する場合があります。

【おたのしみコーナー】

・マジック&バルーンショー

(NPO法人スマイルあさか) ①11:05～11:35、②13:05～13:35

・館内巡り「のびネどこにいるかニャ～？」

※10月24日(休)～27日(日)は、館内の利用はできません(図書室・印刷機・有料コピー機・ロビー端末も使用できません)。

※内容と時間は変更となる場合があります。

※公民館まつり期間中は、駐車場の使用ができません。 主催／北朝霞公民館まつり実行委員会

西朝霞公民館

第33回西朝霞公民館まつり

各サークルの活動状況の展示、発表、体験コーナー、模擬店やバザーが皆さんをお待ちしています。

日時／11月9日(出) 午前9時30分～午後3時  
11月10日(日) 午前10時～午後3時

【発表部門】 会場／2階体育室

日時	発表団体 (内容)
9日(出)	10:00～ さわやか気功太極拳 (太極拳)
	11:10～ 童謡を歌う会赤い靴 (童謡)
	12:10～ たま誉会 (三味線)
	13:00～ 西吟会 (詩吟)
	14:00～ 新声会 (カラオケ)
10日(日)	10:00～ ピクシー新体操クラブ (新体操)
	11:10～ あさかユニカール愛好会 (ユニカール)
	12:30～ Storyバレエワークス (クラシックバレエ)
	13:40～ モダンバレエコスモス (モダンバレエ)
14:40～ 青少年空手道クラブ (空手)	

【展示部門】 参加団体 (内容)

あさかユニカール愛好会 (活動紹介)、絵手紙クラブ楽描 (絵手紙)、どんぐりの会 (絵手紙)、七宝焼泉の会 (七宝焼)、西彩会 (水彩画)、西墨会 (水墨画)、手編同好会 (編み物)、デッサン二流会 (絵画)、とんぼ玉きらら (とんぼ玉)、西花会 (華道)、筆と遊ぶ会 (書道)、ペインティングクラブ (トールペイント)、ポーセリンアーティスト (ポーセリンペイント)、れすと (活動紹介)、レザークラフト薔薇の会 (革工芸品)、和紙絵かよう会 (ちぎり絵)

【楽しい体験コーナー】

9日(出) 午前11時～午後2時  
ふわもコスライム作り (無料)  
10日(日) 午前11時～午後2時  
トールペイント (300円)、ポーセリンアート (500円)、七宝焼体験 (400円～)、ヨーヨー風船釣り (無料)

【おいしい模擬店コーナー】

日時	団体名 (内容)
9日(出)	10:00～ 広和会お茶席 (和菓子つき)
	10:00～ たんぽぽクラブ (お菓子・コーヒー)
	11:00～ れすと (おもちゃ販売)
	11:30～ 西朝霞料理クラブ (鮭ちらしずし)
10日(日)	11:00～ れすと (焼きそば・フランクフルト) 朝霞ユニカール愛好会 (だんご)

【バザー】

9日(出)・10日(日)出店団体  
レザークラフト薔薇の会(革工芸品)、七宝焼泉の会(七宝焼)  
9日(出)のみ 手編同好会(手編み作品)  
10日(日)のみ とんぼ玉きらら(とんぼ玉)

【お楽しみコーナー】 10日(日) 12:00～

・マジック&バルーンショー (NPO法人スマイルあさか)

※バザー、模擬店、体験部門の各コーナーは、品物が無くなり次第終了となります。

※駐車場の台数に限りがありますので、公民館まつり実施中は車での来館はお控えください。

※11月7日(休)～10日(日)は、館内の利用はできません(図書室・印刷機・有料コピーも使用できません)。なお、11日(月)は休館日となります。

主催／西朝霞公民館まつり実行委員会

**内間木 公民館** **コミュニケーション講座**  
**子育て！絵本の読み聞かせ方**

絵本の紹介と読み聞かせを行いながら、子どもに読み聞かせることの効用とポイントについてお話しします。

日時／11月9日(出) 午前10時～11時  
 対象／乳幼児と保護者 定員／10組  
 講師／司書、絵本専門士、絵本講師 おはなしくらぶ主宰 山本美恵子さん  
 申込期限／10月25日(金) 午後3時まで

**内間木 公民館** **さわやか健康教室**  
**正しい姿勢のための筋力UP & ストレッチ**

正しい姿勢は外見が若々しくなるだけでなく、内臓も元気になる体の中から若返ることができます！

日時／10月30日(休) 午前10時～正午  
 対象／成人  
 定員／20人  
 講師／トータルフィットネストレーナー サヤカさん  
 申込期限／10月20日(日) 午後3時まで

**東朝霞公民館** **第38回東朝霞公民館まつり**

にぎわいと活気あふれるおまつりです。ぜひ、ご来館ください。

日時／11月9日(出) 午前10時～午後4時  
 11月10日(日) 午前10時～午後3時30分

【発表部門】 会場／2階体育室

日時	発表団体 (内容)
9日(出)	10:00～ ちのりの会・若穂会 (舞踊)
	11:10～ コーラス さくら (コーラス)
	12:00～ マンドリン・サルビア (マンドリン)
	13:15～ リコーダーサークル クレッシュェンド (リコーダー)
	14:00～ ハーモニカフレンズ朝霞 (ハーモニカ)
14:55～ あさかユニカール同好会 (ユニカール) ※体験あり	
10日(日)	10:00～ プチ・バレリーナ (バレエ)
	10:50～ 華時計の会 (箏)
	11:45～ 自彊術クラブ (自彊術) ※体験あり
	13:05～ フラ・オハナ・カムケア (フラダンス)
	13:50～ ベリーベリー (ベリーダンス)
14:30～ 東南部子ども会育成会 (鳴子踊り)	

\*内容や時間は変更となる場合があります。

【模擬店部門】

前庭 (雨天の場合 1階ロビー)

日時	団体名 (内容)
両日 10:00～	東南部子ども会育成会 (コーヒー、くじ、ヨーヨーすくい、ジュース) 焼きそば、ジャガバターは9日のみ。カレーライス、フランクフルトは10日のみの販売です。
10日(日) 10:00～	生活クラブ生協 朝霞支部 (蒸しケーキ、どらやき、スナック菓子、緑茶飲料、りんごジュース、アイスクリーム、固形せっけん) ※牛乳の試飲ができます。

裏駐車場 (雨天の場合 1階ロビー)

新日本婦人の会朝霞支部 おもち

10日(日) 10:00～

\*バザー、模擬店、体験の各コーナーは、品物が無くなり次第終了となります。

\*当日は公民館周辺に臨時駐車場を設けてありますが、台数に限りがありますので車でのご来館はお控えください。

\*11月7日(木)正午～10日(日)は、館内の利用はできません (印刷機・有料コピー機も使用できません)。

\*図書室は11月7日(木)～10日(日)は利用できません。

主催／東朝霞公民館まつり実行委員会

【展示部門】 参加団体 (内容)

朝霞盆友会 (盆栽)、いちえ会 (藤工芸)、寿々里 (書道)、彫金七宝時遊 (七宝焼)、陶好会 (陶芸)、陶遊会 (陶芸)、楽陶会 (陶芸)、新日本婦人の会 絵手紙小組 (絵手紙)、東南部子ども会育成会 (活動報告)、あみもの あすなる (手編み)、ぷちティディ (ティディベア)、あさか市民活動ネットワーク (市民活動)、墨彩会 (水墨画)、紙粘土クラブ さくら (紙粘土)、こどもいけばな (生け花)、パッチワークの会 (パッチワーク)、マンナム (ハンブル語)、東筆会 (書道)、日本画愛好会 (日本画)、遊々会東 (水墨画)、あさかユニカール同好会 (ユニカール)

【交流部門】

1階ロビー

茶道 なごみ会 (お茶券300円)

10日(日) 10:00～15:00

【体験・実演コーナー】

日時	団体名 (内容)
9日(出)	10:30～ 図書室 あさか市民活動ネットワーク (休憩あり) 材料費100円 ・マジックスクリーン作り (こども向け工作) ・クラフトバンドでブローチ花作り
	14:55～ 体育室 あさかユニカール同好会 (ユニカール体験)
10日(日)	11:45～ 体育室 自彊術クラブ (顔こすりの体験)

【チャリティーバザー】

1階ロビー

ぷちティディ

日時／9日(出) 10:00～16:00

10日(日) 10:00～15:00

【あげますコーナー】

裏駐車場 陶芸サークル

よこそ！  
あさかの生涯学習へ

- ・申込方法は、各イベントの申込期限までに電話または企画実施公民館窓口で受け付けます。
- ・別途申込方法が記載されている場合はそちらをご利用ください。・申込多数の場合、市内在住者優先のうえ抽せんします。
- ・申込結果は、はがきまたは封書にてお知らせします。・特に記載のないものは費用無料。費用は原則当日徴収します。

# 博物館へ行こう!

朝霞市博物館 〒351-0007 岡2-7-22 ☎469-2285  
 文化財課文化財保護係 同上(博物館内) ☎463-2927  
 埋蔵文化財センター 〒351-0033 大字浜崎231-2 ☎486-2244  
 共通☎468-0079

## テーマ展示 丸沼芸術の森コレクション 麗しき花々・麗しき人々 -創設35周年を記念して- 共催：丸沼芸術の森

創設35周年を迎える丸沼芸術の森には、若手アーティストの研さんを目的に、国内外の巨匠作品がコレクションされています。

本展では絵画、彫刻、工芸から、マルク・シャガールや片岡球子を含む30余点の優品をご紹介します。

花と人が織り成すアートの秋を、博物館でご堪能ください。

会期/10月5日(土)～27日(日)

時間/午前9時～午後5時

会場/博物館 展示室 入館料/無料



佐藤忠良 作  
「帽子2003」

## 博物館・埋蔵文化財センター おやすみカレンダー

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 月曜日・第4金曜日(祝日にあたる時は開館)、

祝日の翌日(土日にあたる時は開館)、12月27日～1月4日

※第4金曜日は館内整理のため休館しておりますが、文化財課の業務は館内事務室にて行っております。  
 ※埋蔵文化財センターの開所時間・休所日は博物館に準じます(臨時開館・休館の日は除く)。

10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

## 第34回企画展 朝霞から見る古墳の出現 ~方形周溝墓から古墳へ~

古墳出現に繋がる各地の墳墓出土資料について土器を中心に集め、関東、埼玉、さらには朝霞地域から見た古墳出現期の様相を紹介します。

【写真：二神二獣鏡(高部30号墳出土)】

(写真提供：木更津市郷土博物館金のすず)

会期/11月9日(土)～12月15日(日)



### 関連講座・講演会

#### 考古学体験講座① 火おこしに挑戦!

木製発火具での火おこし体験。ご家族、お友達どうしてどうぞ。

日時/11月17日(日) ① 午後1時30分～2時15分

② 午後2時30分～3時15分

対象：定員/どなたでも：各回10組。1組2～3人が適当です。  
 小学生以上は子どものみの参加可。

#### 講演会① 関東地方の古墳出現について

講師/日本考古学協会 西川修一さん

日時/12月1日(日) 午後2時～3時30分 定員/50人

#### 講演会② 土器に孔をあけるといふこと -弥生～古墳の穿孔土器-

講師/(公財)横浜市ふるさと歴史財団 埋蔵文化財センター

調査研究員 古屋紀之さん

日時/12月7日(土) 午後2時～3時30分 定員/50人

会場/博物館 講座室

申込方法/講座・講演会とも電話または博物館窓口まで(先着順)

## 朝霞市指定無形文化財 「溝沼獅子舞」

朝霞市指定無形文化財の「溝沼獅子舞」が披露されます。本市に残る唯一の獅子舞です。お誘い合わせのうえ、ぜひご観覧ください。



日時/10月6日(日) 午後2時～

会場/溝沼氷川神社境内(溝沼6-23-1)

問い合わせ/文化財課文化財保護係

☎463-2927

※雨天の場合、社務所2階にて行います(荒天の場合中止となることがあります)。

※駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください。

## 近代化遺産全国一斉公開2019 朝霞の近代化遺産 塩味醤油醸造特別公開

10月20日の「近代化遺産の日」にちなんで慶応元年(1865年)創業、明治～昭和初期の建造物が残る塩味醤油醸造が特別公開されます。



日時/10月26日(土) 午前9時～午後3時

会場/塩味醤油醸造(溝沼3-1-45)

申込方法/当日直接会場へ

問い合わせ/文化財課文化財保護係 ☎463-2927

※公開日以外の日程での見学を希望される場合は、事前予約が必要です。

※駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください。



～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

#### 手打ちうどんをつくろう! 参加者募集!

地元の方を講師に迎え、うどんづくりに挑戦してみましょう。

日時/11月9日(土)

午前10時～正午

会場/旧高橋家住宅

対象：定員/小・中学生とその保護者：8組  
 (1組3人まで)



※申込多数の場合は抽せん。抽せん結果は締め切り後1週間以内に発送します。

### 申込方法

往復はがきに参加希望者全員分の氏名・ふりがな、年齢(小・中学生は学年も)、住所、電話番号、「うどんづくり希望」と明記のうえ、10月20日(日)【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。

※1枚のはがきで1組の申し込みができます。

### 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)、12月27日～1月4日  
 祝日の翌日(土・日曜日にあたる時は開園)

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

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

図書館(本館)は蔵書点検のため、10月23日(水)～31日(木)の期間、休館します。

※期間中、北朝霞分館は開館しています(10月24日(水)のみ休館)。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

## 令和元年度 青少年対象講座 『こんなふうには書いてある』

参加無料・申込制

今年は、朝霞市在住の小説家、朝倉かすみさんを講師に迎え、中・高校生から現在までに変化した「わたし」と「読むこと・書くこと」の関係や、職業としての小説家についてお話しいただきます。ぜひご参加ください!!

日時/11月24日(日) 午後2時～4時

会場/図書館(本館)視聴覚室

講師/朝倉かすみさん

対象/青少年(中・高校生相当年齢の方)

定員/30人(申込多数の場合は抽せん)

申込方法/10月31日(木) 午後5時(必着)までに、メール(tosyo@city.asaka.lg.jp)、FAXまたははがきに「青少年対象講座参加希望」、住所、氏名(ふりがな)、学年または生年月日、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、電話またはカウンターでも受け付けます(宛て先は上記)。※蔵書点検中の窓口での申し込みはできません。



## ◆ライブラリーミーティング◆

参加無料・申込不要

皆さんと図書館職員とのフリートークを開催します。図書館への疑問や希望・理想をうかがうミーティングです。当日、お気軽にご参加ください。

日時/11月9日(土) 午前10時30分～11時30分

対象/図書館を利用されている方、図書館に関心のある方など、どなたでも

会場/図書館(本館)視聴覚室

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/10月15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

間/図書館北朝霞分館



## もっどこわいおはなし会

入場無料・先着順

閉館後、夜の図書館で何かが起きる…!

季節外れの恐怖に君は耐えられるか?

日時/10月19日(土) 午後6時30分～7時30分

対象・定員/4年生以上の小学生20人(先着順)

※必ず保護者の同伴または送迎をお願いします。

申込方法/10月1日(火) 午前10時から、図書館(本館)窓口または電話で受け付け。

会場/図書館(本館)

## シネマライブラリー

入場無料

上映作品/「ドリトル先生 不思議な旅」(1967年作品)

日時/11月3日(日・祝) 午後2時～(144分)

監督/リチャード・フライシャー

出演/レックス・ハリソン、サマンサ・エッガーほか

会場/図書館(本館)視聴覚室

## ♪ほんかんの催し物♪

行事等	月日	内容	時間	場所
うさみみタイム (幼児・児童向け)	10/3 (木)	どろぼうがっこう 20分	午後3時30分～	視聴覚室 
	10/10 (木)	スプーンおばさん ピーパー消防隊 ほか 全3話 25分	読み聞かせの あと、えいが かいです。	
	10/17 (木)	アッチコッチソッチ アッチのいたずらおぼけのまき 12分		
松の木読書会	10/18 (金)	宇喜多の捨て嫁 木下昌輝/著	午前10時～正午	和室
おはなしくらぶ (乳幼児向け)	10月	10月の読み聞かせは、おやすみです。		

## 10・11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)

10月8日(火)、11月12日(火)・22日(金)

◆臨時休館(蔵書点検)

10月23日(水)～31日(木)

◀分館▶◇定期休館(第2水曜日、第4木曜日)

10月9日(水)・24日(水)、11月13日(水)

◆臨時休館(蔵書点検)

11月21日(水)～28日(水)

◀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)

<公民館図書室臨時休室日>

各公民館図書室は蔵書点検のため、次のとおり臨時休室となります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

10月8日(火) 西朝霞公民館 11月12日(火) 内間木公民館

10月10日(木) 東朝霞公民館 11月14日(木) 南朝霞公民館

11月7日(水) 北朝霞公民館 11月21日(水) 中央公民館

\*新着図書のご紹介はお休みします。図書館のホームページでも毎週、新刊案内を更新していますので、そちらをご覧ください。

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。

☆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。



## 第64回朝霞市民総合体育大会 市民体育祭

どなたでも楽しんでいただける種目・  
イベントが盛りだくさん!  
家族・友だちみんなで来てね!!

# 10月13日(日)

午前8時30分開会(雨天中止)  
会場/朝霞中央公園陸上競技場

主催/朝霞市・朝霞市教育委員会・朝霞市体育協会  
 ※プログラム等詳細は、広報あさか9月号24ページ、市ホームページ、  
 ポスターまたはチラシをご覧ください。 問/生涯学習・スポーツ課

### 誰でもOK. 記録を破れ 主催/朝霞市教育委員会

50mと100mの記録の測定会を行います! 土井杏南選手  
 のデモンストレーションを予定しています。

日/11月9日(土) 午前10時~正午  
 会/中央公園陸上競技場 対/どなたでも 参/無料 定  
 /200人程度 申/当日直接会場へ  
 問/生涯学習・スポーツ課

### 第64回市民総合体育大会 第19回 琉球古武術演武大会 主催/朝霞市体育協会琉球古武術部

沖縄の総合武術大会です。小学生から壮年までの拳士が  
 参加します。お気軽にご見学ください。

日/10月27日(日) 午後1時~ 会/朝霞第三中学校柔道場  
 参/無料 申/当日直接会場へ  
 問/鳥海 ☎090-3514-1022

### 第64回市民総合体育大会 ソフトテニス大会 主管/朝霞市ソフトテニス連盟

日/11月17日(日) 午前8時40分集合(各会場)※雨天時、  
 当日午前7時30分以降に問い合わせ先へ。予備日:24日(日)  
 会/青葉台公園テニスコート・第三中学校テニスコート  
 ※エントリー数により会場変更あり。 種/一般男子・女子  
 シニア45歳以上・60歳以上(ミックス可) 対/市内  
 在住、在勤または在学の方(中学3年生以上の方) 参/高  
 校生以上1ペア1,000円(当日納入) 縮/10月27日(日) 申  
 /専用申込用紙に記入し、〒351-0011 朝霞市本町1-7-  
 3 奥山直希宛てに郵送またはメール。

問/奥山 ☎080-3732-0745  
 ✉asta.st148313@gmail.com

### 第64回市民総合体育大会 第34回シングルステニス大会 主管/朝霞市テニス協会

日・種/12月8日(日)(男子A上級)・15日(日)(男子B初中  
 級)・22日(日)(男子60歳以上、男女ジュニア(小学生以下・  
 中学生以下)、女子A・B) 午前8時30分開会式 ※予備  
 日令和2年1月5日(日)・12日(日) 会/青葉台公園テニス  
 コート 対/市内在住・在勤・在学の方または協会員 参/  
 協会員1,000円・一般1,500円 縮/11月23日(土・祝)  
 申/協会ホームページの申込書に記入し総合体育館窓口  
 に提出。 問/蕪木 ☎090-2404-7195

### 初冬の奥武蔵自然遊歩道を日和田山305mへ 難易度★☆☆ 約9km 標高差265m 主催/朝霞市歩こう会

日・集/11月24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→武蔵横手駅(下車)→北向き地蔵  
 (375m)→奥武蔵自然遊歩道→日和田山→高麗駅 対/小学  
 生以上(小学生は保護者同伴) 参/300円(保険料等) 縮  
 /11月8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、電話番号を記入し、  
 生涯学習・スポーツ課へ。参加決定の通知はしません。  
 問/前川 ☎464-5394

### ★(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社からのご案内★

- みんなげんき!ちびっ子体操教室(第4期) 全8回  
 日/11月8日~29日(金) 12月4・11日(火) 20・27日(金)  
 午後3時~4時 会/武道館 参/5,500円 縮/10月25  
 日(金)
- 小学生フィジカルトレーニング教室(第4期) 全8回  
 日/11月14日~12月19日(火) 11月25日・12月16日(月)  
 会/北朝霞公園野球場 参/6,500円 縮/10月25日(金)
- スポーツ・レクリエーション指導者育成セミナー  
 日/11月13日(火) 会/陸上競技場 参/無料 縮/10月  
 28日(月)  
 ※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。

### 総合体育館第二期改修工事のお知らせ

総合体育館の改修工事を下記のとおり実施します。  
**【閉館期間】**10月7日(月)~令和2年7月末(予定)  
 大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願い  
 します。  
 ※この工事は、日本スポーツくじ助成金を活用します。  
 (工事金額 6億2,600万円<税抜>、助成金額9,726万  
 4,000円)

### 体育施設臨時休館日(10月・11月)

武道館 10月21日(月)、11月11日(月)  
 滝の根テニスコート 10月7日(月)・21日(月)  
 11月5日(火)・18日(月)~22日(金)

# 第58回 朝霞市文化祭



10月27日(日)~12月15日(日)

## ◆ 展示部門 ◆

展示期間/11月2日(土) 午前10時~午後5時  
11月3日(日・祝) 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  
展示作品/華道・書道・水墨画・日本画・洋画・手工芸・写真・盆栽・菊花など

## ◆ 大会・発表部門 ◆

日程・開始時間	催事名	会場
11月2日(土) 午前10時40分	お茶会(表千家)	中央公民館・ コミュニティセンター
11月3日(日・祝) 午前9時30分	将棋大会	
11月10日(日) 午前9時	囲碁大会	
12月5日(休)~8日(日) 午前10時~午後5時	水墨画展	
12月11日(水)~15日(日) 午前10時~午後5時	切り絵展	

## ◆ 芸能部門 ◆

日時	催事名	会場
10月27日(日) 午前9時	吟剣詩舞道大会	中央公民館・ コミュニティセンター
11月3日(日・祝) 午前9時30分	歌謡発表会	ゆめばれす (市民会館)
11月9日(土) 午後1時	合唱演奏会	
11月10日(日) 午前9時30分	芸能のつどい	
11月17日(日) 午後1時	吹奏楽演奏会	
11月30日(土) 午後0時30分	音楽祭	中央公民館・ コミュニティセンター
12月1日(日) 午前9時30分	民謡大会	

【主催】朝霞市・朝霞市教育委員会・朝霞市文化協会

★文化祭特別事業★ 11月2日(土)・3日(日・祝)の作品展示に合わせ、さまざまなイベントを実施します!

### ◆スタンプラリーで素敵な菊花をプレゼント!

展示会場をまわってスタンプを押したら、抽せんにより素敵な菊花をプレゼント! 抽せんが外れても射的に挑戦できます! スタンプラリーを完成させて景品を持って帰ろう!

### ◆文化祭オープニングイベント パフォーマンス書道

11月2日(土) 午前10時20分頃  
朝霞西高等学校書道部によるパフォーマンス書道をお送りします。高校生の熱演に注目!

### ◆障害福祉施設による自主製作品展示販売会

11月2日(土) 午前10時~無くなり次第終了  
障害のある方が市内の障害福祉施設で製作した製品を、自ら販売します。ぜひ足をお運びください!

### ◆あさか野農業協同組合による地場野菜等の販売

11月3日(日・祝) 午前10時~無くなり次第終了  
食欲の秋! 文化祭に野菜! 地場野菜の他、JAが取り扱う各地の産物、旬の焼き芋等を販売します。

### ◆特定非営利活動法人「いろはリズム」による演奏会

11月3日(日・祝) 午後開演  
「いろはリズム」による文化の日スペシャルコンサートを開催します! 詳細は市ホームページ、チラシをご確認ください。

ようこそ!  
あさかの生涯学習へ

## 文化祭特別事業

## 芸術文化体験事業 参加者募集 !!

参加費  
無料

11月2日(土)・3日(日・祝)の朝霞市文化祭の会場(中央公民館・コミュニティセンター)でさまざまな芸術文化等にふれることができる体験事業を開催します。ぜひご参加ください! 関…対象 定…定員

11/2  
(土)

### ◆舞台衣裳を着てみよう

日時/11月2日(土) 午後1時~2時30分  
関・定/小学生以上・15人  
主催/朝霞市舞踊連盟

### ◆いけばな体験教室

日時/11月2日(土) 午後1時~2時30分  
関・定/未就学児以上・20人  
花材費/300円 主催/朝霞市華道連盟

### ◆茶道体験教室

日時/11月2日(土) 午後1時~2時30分  
関・定/小学生以上・20人  
主催/朝霞市茶道連盟

11/3  
(日・祝)

### ◆おしゃランチクッキング☆ ~中央公民館へ Here We Go!!~

日時/11月3日(日・祝)  
午前9時~午後4時  
関・定/小学生・24人  
主催/青少年相談員朝霞市協議会

### ◆濃淡で描く! 水墨画体験

日時/11月3日(日・祝)  
午前10時30分~正午  
関・定/小学生以上・25人  
主催/朝霞市水墨画連盟

### ◆木の実でミニクリスマスリース!

日時/11月3日(日・祝)  
午前10時30分~正午  
関・定/小学生以上・15人  
主催/朝霞市手工芸連盟

申込方法/はがき、FAXまたはメールで。いずれの場合も、「芸術文化体験事業希望」と明記し、希望する事業、氏名(ふりがな)、年齢・学年、住所、日中連絡の取れる電話番号を記入のうえ、生涯学習・スポーツ課までお申し込みください。

締め切り/10月18日金【必着】[申込多数の場合は抽せん]  
※開催日時が重複しない場合に限り、複数事業への申し込み可。  
※申し込みの受領を確認できない場合の責任は負いかねます。  
※申込期間終了後、参加に関する通知を郵送します



### 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一緒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
—	<b>サイエンスアート展</b> 科学知識を応用したアート作品を鑑賞し、制作過程を学ぶことにより造形デザインの基礎を学習することができます。体験コーナーをたくさん用意しています。※事前申込不要。当日直接会場へ 講師/NPO法人科学芸術学際研究所ISTAの皆さん	10月26日(出) 正午～午後5時 10月27日(日) 午前10時～ 午後4時30分	中央公民館・ コミュニティ センター	無料	なし
38	<b>科学ワークショップ1「共振ってなんだろう」</b> 楽器できれいな音を出すのも、ビルを倒してしまうような恐ろしいことも共振の動きのひとつです。簡単な工作で共振とは何か？を考えます。 対象/小学3年生以上の子ども 持ち物/筆記用具 講師/NPO法人科学芸術学際研究所ISTAの皆さん	10月26日(出) 午後2時～4時	中央公民館・ コミュニティ センター	200円 (教材費)	20人
39	<b>科学ワークショップ2 想像力をみがく「ごちゃ混ぜワークショップ」</b> プログラミングに必要な創造的な思考を、ゲームやパズルなどを通して体験するワークショップです。 対象/小学3年生以上の子ども 持ち物/筆記用具 講師/NPO法人科学芸術学際研究所ISTAの皆さん	10月27日(日) 午後2時～4時	中央公民館・ コミュニティ センター	200円 (教材費)	20人
40	<b>3Bキッズ体操</b> 親子で一緒に音楽に合わせて楽しく元気に体を動かしましょう！ 対象/未就園児の親子 講師/大和田恵美さん 持ち物/室内履き、 タオル、飲み物 ※動きやすい服装で	10月29日(火) 午前10時30分～ 11時30分	溝沼市民 センター	無料	8組 (16人)
41	<b>100歳は夢でないー老後の生き方を考える会</b> 元気で幸せに暮らすキーワードを、皆さんと一緒に考える機会を作りました。講師/岡野誠一さん 持ち物/筆記用具	11月5日(火) 午前10時～ 11時30分	ゆめぱれす (市民会館)	無料	20人
42	<b>アンガーマネジメントキッズ講座</b> アンガーマネジメントとは、怒りについて学ぶ為の心理教育と言われて います。怒りについて学び、怒っても怒らなくても後悔しないために、 怒りの上手な対処方法を学びましょう。 対象/9～12歳(小学生) 持ち物/色マジック(細)、クレヨンなど 10色程度 講師/宮田久美子さん	11月9日(出) 午前10時20分～ 11時30分	膝折市民 センター	無料	10人
43	<b>よちよちパソコン 3回連続講座</b> パソコンで年賀状の作成と、ワードの初歩を学びましょう。 講師/田中勝美さん 持ち物/筆記用具、お持ちの方はノートパソコン	11月10日(日)・24 日(日)・12月1日(日) 《各回》 午後1時～3時	中央公民館・ コミュニティ センター	無料	25人
44	<b>切り絵教室</b> 初心者にも優しく指導しています。作品に和紙を使用して仕上げます。 講師/かすみ切り絵同好会の皆さん 持ち物/作品を入れる袋	11月12日(火) 午後1時30分～ 4時30分	内間木公民館	無料	10人
45	<b>笑い健康法・オキシトシン療法</b> 笑うだけで人生が明るく楽しくなり、病も癒された例などをお話ししま す。オキシトシンは幸せホルモンとも言われています。 講師/恩田邦彦さん 持ち物/筆記用具	11月14日(休) 午後2時～3時30分	仲町市民 センター	無料	20人
46	<b>手あそび歌あそび</b> 小さなお子さんとともに手づくりで楽器を作り、手あそび歌あそびを学 んで楽しいひと時を過ごしましょう。 対象/就学前の乳幼児親子 講師/酒井真理子さん 持ち物/飲み物、タオル	11月18日(月) 午前10時30分～ 11時30分	東朝霞公民館	無料	20組 (40人)
47	<b>歌のひろば</b> 唱歌、童謡、流行歌など、思い出の歌を大きな声で歌いましょう。 対象/大人(乳幼児連れ可) 講師/トリオエス(S)の皆さん	11月19日(火) 午後2時～3時	中央公民館・ コミュニティ センター	無料	20人
48	<b>老いの支度：「相続・遺言・相続税のとらえ方」</b> 相続が争続にならないよう、相続税のポイントを楽しく説明します。 講師/飯塚紀一さん 他 持ち物/筆記用具	11月23日(土・祝) 午後1時30分～ 4時30分	産業文化セン 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、10月15日(火)【必着】までに生涯学習・スポーツ課へ ※FAX番号・メールアドレスの間違いには十分ご注意ください。また、電話で送達をご確認ください(月～金曜日の午前9時～午後5時)。

あさかの生涯学習へ

### 「成人式」のお知らせ

開催日/令和2年1月13日(月・祝)成人の日 会場/ゆめばれす(市民会館) 開場/午後1時15分 式典/午後2時~3時  
 対象/平成11年4月2日~平成12年4月1日に生まれた方で、原則として朝霞市に在住している方  
**案内状を送付します** ◆該当の方には、成人式の案内状を10月下旬に郵送します。11月5日(火)までにお手元に案内状が届かない方は、生涯学習・スポーツ課までご連絡ください。

### 市民企画講座のお知らせ (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。)

#### あさかパートナー2期会主催事業 初心者スマホ勉強会

日時/10月19日(日) 午前10時~11時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 講師/2期会会員 河野啓子さん  
 費用/無料 申込方法/当日直接会場へ 問/高麗 ☎463-1778

#### NPO法人朝霞ぐらんぱの会主催事業 「今からできる認知症予防」

日時/11月2日(日) 午前10時~正午 会場/図書館(視聴覚室) 講師/東洋大学ライフデザイン学部教授、医学博士 神野宏司さん  
 定員/50人(先着順) 費用/無料 申込方法/HP(<http://www.asaka-grandpa.com/>)、電話またはメールで  
 問/千葉 ☎090-7940-7490 ✉t-chiba@asaka-grandpa.com

#### 東洋大学管弦楽団 第25回 朝霞ファミリーコンサート

クラシック音楽からポップスまで、どこかで聴いたあの名曲をお届けします。「指揮者体験コーナー」や「楽器体験コーナー(一部楽器のみ)」を通して、私たちと「芸術の秋」に音楽を“体験”してみませんか?小さな子から大人までみんなで楽しめるオーケストラのミニコンサート、ぜひお越しください!

日時/10月26日(日) 午後1時30分開場 午後2時開演 会場/朝霞第十小学校 体育館 費用/無料  
 持ち物/スリッパや上履き等の室内用履き物 申込方法/当日直接会場へ その他/お車でのご来場はご遠慮ください。  
 後援/朝霞市教育委員会、東洋大学



#### 乳幼児と保護者の方へ

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。

甲・問/健康づくり課  
 ☎465-8611 FAX 466-7522

内容	日時	会場	対象	その他
離乳食ステップアップ教室	11月21日(日) 午前10時~正午 午後1時30分~3時	保健センター	平成30年12月~平成31年4月生の第1子のお子さんとその保護者1人	甲/10月3日(日)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	12月(短縮1日コース) 12月14日(日) 午前10時~午後4時 ※初妊婦・パパになる方対象	保健センター	令和2年3~5月出産予定	お産の進み方、パパ講座、沐浴・妊婦体験、DVD上映 甲/10月3日(日)から電話で
※11月開催のマタニティ教室は、広報あさか9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	10月31日(日) 午後1時15分~2時15分	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	甲/10月28日(日)までに電話で
ASAKA健康ラウンジ	10月10日(日) 午後1時30分~3時30分	わくわくどーむ	健康あさか普及員と健康づくりに興味のある市民	※体操を行うため、室内シューズをお持ちください。
へるす☆アップチャレンジ~年齢より若く健康な人は、こうしてる!~	11月9日(土)・30日(日) 午前10時~正午	北朝霞公民館	生活習慣を改善したい市民(65歳未満)で2日間参加できる方(各25人)	甲/電話で受付中 内容:老化防止トレーニング、自分に合った生活習慣を楽しむ継続するためのポイントほか

※10月の休日歯科応急診療所  
 実施日 10月14日(月・祝)・22日(火・祝)  
 受付時間 午前9時~11時30分  
 場所 新座市休日歯科応急診療所(新座市保健センター)  
 診察料 健康保険法の規定料金(保険証を必ずお持ちください)  
 問い合わせ ☎048-481-2211

※救急医療のお問い合わせ  
 ●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123  
 ●埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)または☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHS)  
 ※従来同様、次の番号からも電話をかけられます  
 小児救急電話相談 #8000(携帯電話からも相談可能)  
 大人を対象とする救急電話相談 #7000(携帯電話からも相談可能)

☆10月1~31日は「骨髄バンク推進月間」です。

#### 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ<接種を希望する方のみ>

期間/10月20日(日)~令和2年1月31日(日)  
 対象/①接種時に満65歳以上の市民  
 ②接種時に満60歳以上65歳未満となる方で、心臓・腎臓・呼吸器等の病気およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害を有する障害等級1級程度の方  
 費用/1,500円 ※①または②に該当する生活保護受給者および中国残留邦人等支援受給者は無料

申込方法/電話等で直接、市内協定医療機関に予約。※実施期間中1回のみ市内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。  
 ※埼玉県内のかかりつけ医(県内相互乗り入れ協定医療機関)で接種を希望される場合は、市の予約票が必要なため、健康づくり課にお問い合わせください。  
 持ち物/健康保険証 ※対象②の方は、身体障害者手帳をお持ちください。  
 ※①または②に該当する生活保護受給者および中国残留邦人等支援受給者は、本人確認証をお持ちください。

# わたくしたちの健康

## 新しい糖尿病治療薬 (SGLT 2 阻害薬) について

朝霞地区医師会 みやの たつみ 宮野 龍美

☎464-4666

糖尿病は1型糖尿病と2型糖尿病の二つに大きく分けられます。1型糖尿病はすい臓でインスリンが全く作られないため、生存のためにインスリンの注射が欠かせません。一方2型糖尿病は、すい臓のインスリンを作る能力が残っているため、インスリン注射ではなく飲み薬での治療が可能なため、多くの飲み薬が使われています。現在、日本では薬の効き方の違いにより7種類の2型糖尿病の飲み薬が使われています。その中で最も新しいお薬であるSGLT2阻害薬について説明いたします。

SGLTとは sodium glucose cotransporter の略で、ナトリウム・グルコース共役輸送体と呼ばれるタンパク質の一種です。このタンパク質は体内でグルコース(ブドウ糖)とナトリウムを細胞内に取り込む役目をしています。SGLTには1と2があり、1は腸管や腎臓に、2は腎臓に局限して存在しています。糖尿病治療薬として開発されたのはこの2の働きを阻害するお薬です。それでは、このお薬がどのようにして血糖値を改善するのでしょうか？

腎臓は、血液中の老廃物を尿として体の外に排出する働きをしています。血液中のブドウ糖(血糖値のこと)は腎臓の糸球体というところを通過して一旦尿の中に排出されます。しかし、ブドウ糖は体にとつては重要なエネルギー源ですから、腎臓の中の尿管というところではほぼ100%再吸収され、健康な人では尿の中にブドウ糖が出て行かないようになっていきます。この再吸収の働きをしているのがSGLT1と2です。最初にSGLT2が糖の90%を再吸収し、残りの10%を1が再吸収しています。糖尿病になると血糖値が高くなりますから、糸球体を通りすぎるブドウ糖が増加します。そうなるとSGLTの働きが亢進し、糖の再吸収が大幅に増えるという現象が生じ、高血糖と糖の再吸収の亢進という悪循環が形成され、糖尿病の人の血糖値が下がりにくい一因となっています。

そこでこの亢進したSGLTの働きを阻害して、糖の再吸収を抑制し、尿糖となつて体外に排出して血糖値を改善する薬として開発されたのがSGLT2阻害薬です。先ほど、SGLTには1と2があるとお話ししましたが、薬として開発されたのは腎臓にだけある2を選択的に阻害するお薬ですので、腸管にもある1には作用せず下痢などの副作用が抑えられています。このお薬は2型糖尿病の治療薬として開発されましたが、従来の多

くの糖尿病の飲み薬と違って体内のインスリンの働きとは関係なく血糖改善効果を発揮するので、最近一部のSGLT2阻害薬は1型糖尿病患者さんにも使用できるようになりました。

次に、このお薬を服用する時の注意点を話します。このお薬は効果の発現が速いのが特徴で、飲み始めたその日から1日に60〜100gの糖が尿に出ていきます。そして糖と一緒にナトリウムと水分も尿に出ていきますので、服用の初期には尿量や排尿回数が増えます。従つてこのお薬を飲む人には、脱水症予防のために1日に500mlくらいの水分を十分に飲むようお願いしています。また、血糖値も速やかに低下しますので、低血糖予防のためにそれまで服用していた血糖降下薬やインスリン注射の量を減量していただくこともあります。また尿糖が増えることによる尿路感染症や性器感染症にも注意が必要です。

最後に、このお薬には体重減少や血圧低下効果があり、発売後の大規模臨床試験により糖尿病患者さんに多い心血管病や腎臓病の予防効果も証明されつつあります。が、2型糖尿病治療の基本は、食事、運動による生活習慣の改善であることを忘れないでください。

わたくしたちの健康

### 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)	
10	6	朝霞	村山クリニック	内・循内	471-1636	新座	須田整形外科	整外・リウ・リハ・内	478-2688
	13	和光	田中医院	内	461-2060	朝霞	はまなか皮フ科クリニック	皮・アレ	476-1223
	14	朝霞	北朝霞駅前クリニック	内	486-6333	志木	かとう整形外科・リハビリテーション科	整外・リハ	486-3770
	20	新座	平山クリニック	内・小・アレ	480-0248	和光	佐々木眼科医院	眼	467-0071
	22	朝霞	富岡医院	内・循内・小	461-7581	朝霞	なおあきクリニック	泌・腎内	467-7140
	27	新座	遠山荘一郎内科クリニック	内	480-3737	和光	和光内科外科診療所	内・外・皮・小・リハ	466-2235



※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。



## 📷 朝霞市行政評価(外部評価)結果報告書が提出されました

8月19日(月)、朝霞市外部評価委員会において平成30年度に実施した市の施策について評価を行った報告書が、花輪会長と長谷川副会長から富岡市長へ提出されました。

市では、第5次朝霞市総合計画の将来像「私が暮らしたいまち朝霞」を実現するために、報告された検証結果を施策に反映させる等、より良い市政運営に役立てます。

※報告書の内容、市の施策や事務事業については、市ホームページをご覧ください。



左から長谷川副会長、花輪会長、富岡市長



## 📷 空き家等の対策に関する協定を締結しました



8月22日(休)、市と公益社団法人宅地建物取引業協会県南支部および一般社団法人建築士事務所協会県南支部は、「朝霞市における空き家等の対策に関する協定」を締結しました。

この協定により、市内の空き家の未然防止や適正管理を促進するため相互に連携・協力し、空き家等の対策を進めてまいります。

また、9月より、双方の協会のご協力をいただきまして、空き家の所有者や管理者を対象とした「朝霞市空き家のワンストップ無料相談窓口」を開設しましたので、ご活用ください。

☎/開発建築課 ☎423-3854

左から一般社団法人建築士事務所協会県南支部塚田支部長、小酒井都市建設部長、公益社団法人宅地建物取引業協会県南支部木内支部長

## 📷 朝霞に「北斗の拳バルーン」がやってきた!!

8月24日(出)、朝霞の森で熱気球体験搭乗会が開催されました。このイベントは、市と「災害時における相互応援に関する協定」を締結している長野県佐久市の観光協会が、佐久市のPRを兼ねて朝霞の皆さんにバルーンを体験してもらいたいとの思いから実現しました。当日は天候に恵まれ、佐久市で今年の5月にお披露目されたばかりの「北斗の拳バルーン」に、300人もの方が搭乗しました。

佐久市では、毎年5月の大型連休に「佐久バルーンフェスティバル」を開催しています。多くの気球が集まる競技飛行や熱気球搭乗会など、さまざまなイベントが行われますので、ぜひ遊びに行ってみてください!

佐久市の朝霞市民宿泊優待もチェック!!

朝霞市民宿泊優待



©武強尊・原哲夫/NSP 1983  
早朝の朝霞の森に浮かぶ「北斗の拳バルーン」

## 📷 市への寄贈ありがとうございました

8月27日(火)、元教育委員会委員長の鈴木泰代さんから市に「書」が寄贈され、富岡市長から感謝状を贈呈しました。

寄贈された「書」は、『和氣致祥』と篆書で書いたもので、『おだやかな気持ちでいると、おのずと幸福がもたらされる』という意味とのことです。



左から鈴木泰代さん、富岡市長

## 📷 長寿を祝う会が行われました！

9月16日(月・祝)の敬老の日に長寿を祝う会が行われました。  
あいにくの雨天でしたが、ゆめぱれす(市民会館)には、77歳、80歳、88歳、90歳、99歳、100歳の多くの方が訪れ、富岡市長から代表の方へ祝い金の目録が贈られました。

式典では朝霞西高校ダンス部によるストリートダンスや朝霞高校バトン部によるチアダンス、鶴岡雅義と東京ロマンチカによる歌謡ショーなども行われ、市長も一緒に歌うなど、楽しいひとときとなりました。



100歳代表の方へ目録を贈呈する様子

**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。  
☎/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

#### 「秩父礼所巡り」写真展

日時/10月7日(月) 午前9時～午後5時  
会場/内間木公民館 **主催/** 閻/写楽の会 ☎090-7718-1090

#### 朝霞混声合唱団第15回定期演奏会

日時/10月27日(日) 午後1時30分～4時  
会場/ゆめぱれす(市民会館)  
費用/900円 **その他/**混声合唱のためのヒットメロディ等 **主催/**朝霞混声合唱団 閻/岸村 ☎090-5545-9249

#### 「遺言・相続・成年後見」無料相談会

日時/10月20日(日) 午前10時～午後2時  
会場/産業文化センター **対象/**遺言・相続・成年後見でお困りの方  
**申込方法/**電話、Facebookまたは当日直接会場へ **その他/**毎月第3日曜日にこの無料相談会を実施しています。  
**主催/**士業による遺言相続無料相談会 閻/閻/藤田 ☎469-2850

#### 司法書士による無料法律相談会

日時/10月2日(火) 午前10時～正午  
会場/産業文化センター **主催/**埼玉司法書士会 志木支部 閻/小野寺 ☎487-1900

#### MI'sなかよしえいごのハロウィンパーティー

日時/10月12日(出) 午前10時30分～11時20分  
会場/溝沼市民センター  
費用/550円 **対象/**未就園児と保護者 **申込方法/**電話またはFacebookで **その他/**ハロウィンの歌やアクティビティを楽しみましょう。ぜひ仮装でご参加ください。 閻/閻/阿部 ☎090-9291-0117

#### 避難者交流会by東北人

日時/10月12日(出) 午後1時～4時  
会場/根岸台市民センター **対象/**避難者(東日本大震災) **主催/**朝霞でお茶飲みすっぺしの会イン東北 閻/福地 ☎080-4342-2799

#### 暮らしと事業の無料相談会

日時/10月13日(日)・14日(月・祝) 午前10時～午後4時  
会場/新座市産業フェスティバル会場(新座市役所本庁舎前駐車場) **対象/**朝霞・志木・新座・和光にお住いの方 **その他/**相続・遺言・離婚、各種許認可・会社設立等のご相談 **主催/**埼玉県行政書士会朝霞支部 閻/波澄 ☎462-2666

### 会員募集

#### グリーンクラブ(英会話)

日時/毎週木曜日 午前9時20分～10時35分  
会場/中央公民館・コミュニティセンター **入会金/**1,000円  
会費/月4,000円 閻/西谷 ☎090-8101-7101

#### ヴォイスグループ

日時/毎週水曜日 午後1時～3時15分  
会場/北朝霞公民館 **会費/**月3～4,000円 **対象/**初心者とシニアのための英会話クラス 閻/今井 ☎474-4547

#### 内間木バランスボール

日時/毎月第2・4水曜日 午後1時30分～2時30分  
会場/内間木公民館  
会費/1回500円 **その他/**楽しく身体を動かし健康になりましょう。  
閻/阿部 ☎464-1584

#### WHO認知機能トレーニング楽脳(心身一如のWHOによる認知症予防体操)

日時/毎週水曜日 午前9時30分～正午  
会場/内間木公民館 **会費/**年2,000円(サイエンス資料代) **対象/**中高年 閻/永見 ☎464-8343

#### ティアレ・タヒチ

日時/毎週火・土曜日 午後5時～9時30分  
会場/中央公民館・コミュニティセンター、栄町市民センター  
会費/月4～5,000円 **その他/**興味のある方はショートメールでお問合せください。 閻/水越 ☎090-4547-6766

#### ウィングダンスクラブ(社交ダンス)

日時/毎週土曜日 午前9時30分～11時30分  
会場/中央公民館・コミュニティセンター **入会金/**1,000円 **会費/**月2,500円 **対象/**中高年男女 **その他/**男女の講師が丁寧に指導します  
閻/河上 ☎090-4192-7162

#### 認定NPO法人メイあさかセンター

日時・会場/随時お問い合わせください。  
会費/年3,000円 **対象/**中学生以上 **その他/**マレーシアとの交流・高齢者介護予防活動・知的障がい児者との音楽例会 閻/尾池 ☎468-6972

#### デッサン二流会

日時/毎月第1・3土曜日 午後1時～4時  
会場/西朝霞公民館 **入会金/**1,000円 **会費/**月2,000円 **その他/**油彩、水彩、パステル等画材は自由。見学可 閻/高橋 ☎467-3377



# 東京2020大会射撃会場・オリンピック聖火リレー通過都市

市ゆかりの選手インタビュー vol.4

## バスケットボール

もと はし な こ  
**本橋 菜子さん**



### プロフィール

朝霞台ユニオンズ出身  
東京羽田ヴィッキーズ所属

インターハイ3位  
インカレ優勝

日本代表歴  
2018年4月日本代表候補初選出  
2018年FIBAワールドカップ出場9位

地元朝霞のクラブチーム出身！2018年に日本代表入りし、ゲームをコントロールする司令塔(ポイントガード)として活躍中！

### ☆バスケットボールの魅力

8歳のころ、姉と一緒に地元朝霞のクラブチームに入ってから17年間続けています。身長が低かったこともあって、はじめのころからポイントガードを任せられてきました。もともと頭を使うことや、考えることが好きなのでこのポジションが向いていたと思います。

### ☆現在力を入れていること

オリンピックはプレッシャーがかかると思うので、メンタル面の強化をしたいです。また、シュートなどの自分のプレーと全体のゲームコントロールのバランスをうまくとっていくことが、現在チームから求められている課題なので力を入れていきます。

### ☆大会への思い

日本代表選手はレベルが高く、別の世界だと思っていました。いつも客観的に感じていた“日本の強さ”の秘訣を、代表選抜の練習などをとおして実感しました。日本代表選手として大会に出場するために、まずは一日一日の練習や試合などで結果を出せるように頑張っています。

### ☆市民へのメッセージ

日本でオリンピックが開催されることだけでも凄いことで、さらに地元の埼玉県(さいたまスーパーアリーナ)で開催されるので、とてもうれしく思っています。皆さんの期待にこたえられるように頑張りたいです。



「東京2020大会開催1年前イベントinゆめばれす」でパラリンピックの正式競技の体験を実施しました



ボッチャ体験



ブラインドサッカー体験

### 【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！



### 【東京2020ライブサイトの開催が決定！】

2020年8月25日(火)～9月6日(日)東京2020パラリンピック開催期間中に、朝霞市立総合体育館で東京2020ライブサイトを実施します

ライブサイトとは、競技中継のほか、競技体験やイベント等、さまざまな催しが行われます。競技チケットがなくても東京2020大会の臨場感や雰囲気味わっていただける魅力的な会場となります。

ご期待ください！

朝霞市役所正面入口に「東京2020大会PR展示コーナー」を設置しました！ぜひ、お立ち寄りください。

問/オリンピック・パラリンピック室 ☎462-0801

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](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.749 発行日/令和元年10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(デジジー形式)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