

Asaka

— 私が暮らしつづけたいまち 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.751

特集
市の家計簿を公表しますほか

令和元年
12
2019年



探検！朝霞の秋

特集

市民意識調査、青少年アンケートの結果をお知らせします！…… P.2
 市の家計簿を公表します…… P.4
 年末年始業務のご案内…… P.6
 朝霞地区一部事務組合だより…… P.8
 へるすアップ…… P.10
 避難行動要支援者台帳への登録をお願いします…… P.11
 12月3日(火)～9日(月)は障害者週間です …… P.12
 都市間交流～果樹王国東根市へ!! …… P.13

市長コラム P.14
 情報BOX P.15
 ようこそ！あさかの生涯学習へ P.25
 わたくしたちの健康 P.29
 みんなすこやか P.30
 PHOTO NEWS P.30
 市民伝言板 P.31



表紙の写真 ススキを持ってみんなで探険！

市民意識調査、青少年アンケートの結果をお知らせします！

～市民の約8割が「住みつづけたい」、青少年の約5割が「大人になっても住みたい」と感じています～

問/政策企画課 ☎463-3089

市では、令和3年度から5年間のまちづくりの施策を具体的に示す「第5次朝霞市総合計画 後期基本計画」の策定を進めており、7～8月に市民意識調査と青少年アンケートを実施しました。

これらの調査は、市民のまちづくりに対する意識や行政の取り組みに対する評価などについて把握し、課題を的確に捉え、今後の取り組みに反映させることを目的とするものです。このたび、調査結果がまとまりましたので、その概要をお知らせします。ご協力いただきました皆さんに厚くお礼申し上げます。

市民意識調査	青少年アンケート
調査対象/市内在住の18歳以上の男女 3,000人 回収票/1,098票 (36.6%) 調査項目/ ①朝霞市の「住みよさ」について ②日頃の地域との関わりについて ③市政について ④市の全般的な取り組みについて ⑤まちづくりへの市民の参加について ⑥これからのまちづくりについて ⑦自由意見	調査対象/市内在住の12歳以上18歳未満の男女 1,000人 回収票/362票 (36.2%) 調査項目/ ①朝霞市について日頃感じていること ②これからのまちづくりについて ③地域との関わりについて ④自由意見

市への「定住意向」

〈市民意識調査〉

「ずっと住みつづけたい」(40.4%)、「当分は住みつづけたい」(40.2%)を合わせた「住みつづけたい」の割合は80.6%です。

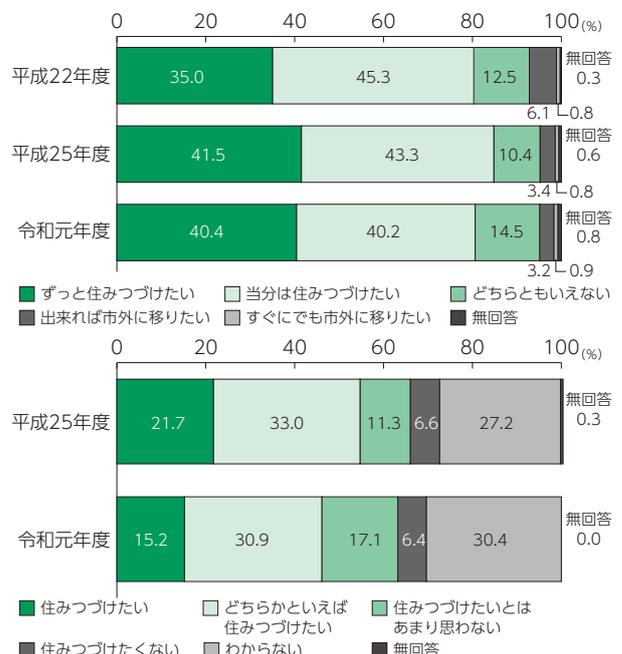
一方、「出来れば市外に移りたい」(3.2%)、「すぐにでも市外に移りたい」(0.9%)を合わせた「市外に移りたい」の割合は4.1%です。

「住みつづけたい」と回答された方の割合は、平成22年以降、8割を超えています。

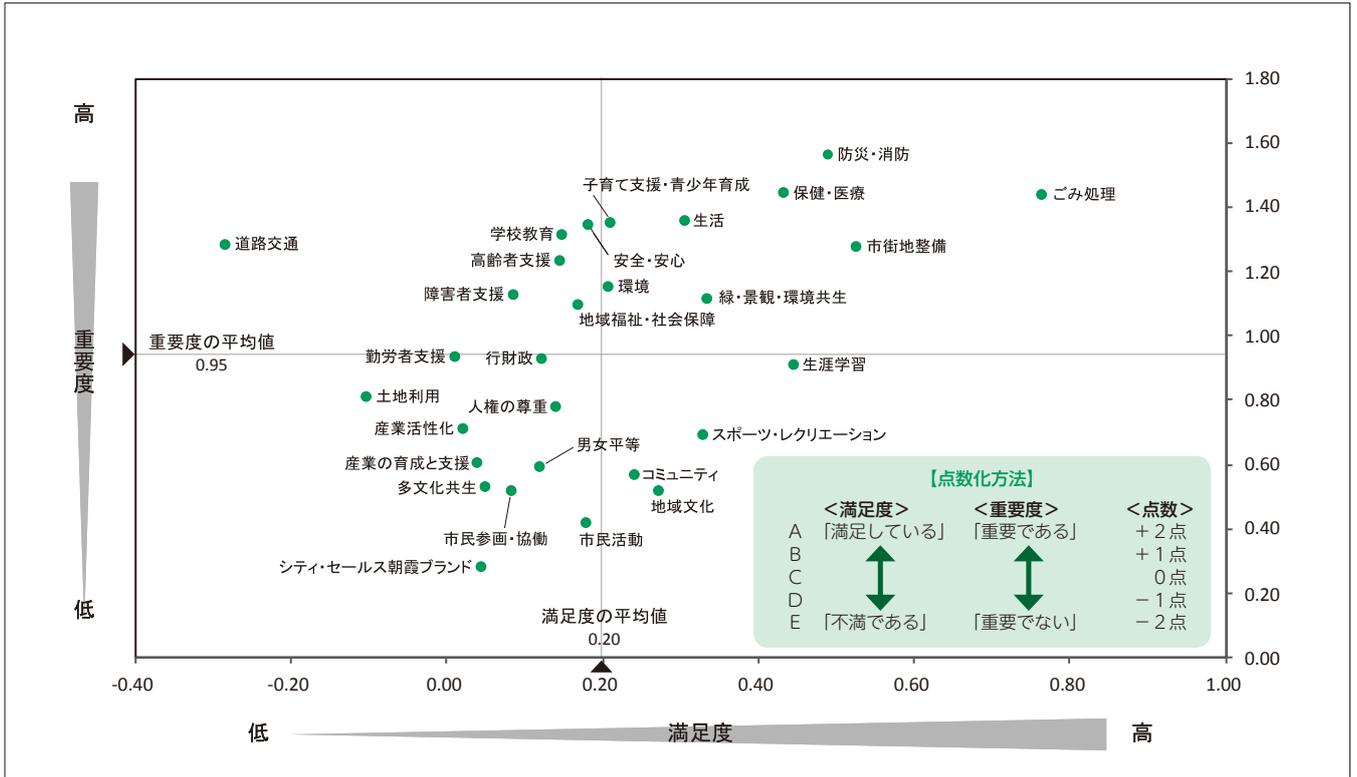
〈青少年アンケート〉

「大人になっても市内に住みたいかどうか」の、「住みつづけたい」(15.2%)、「どちらかといえば住みつづけたい」(30.9%)を合わせた「住みたい」の割合は46.1%です。

一方、「住みつづけたいとはあまり思わない」(17.1%)、「住みつづけたくない」(6.4%)を合わせた「住みたくない」の割合は23.5%です。



市が取り組んでいる施策の満足度・重要度（市民意識調査）



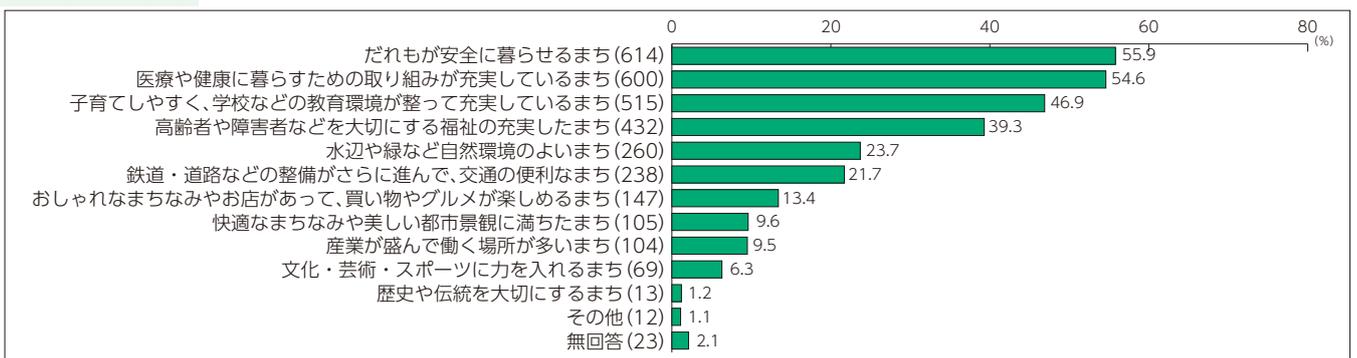
市が取り組んでいる施策（29項目）の満足度・重要度について5段階で評価してもらい、その結果を点数化しました。

点数化した結果をマトリクス（散布図）で表しました。満足度では、29項目のうち27項目について、重要度ではすべての分野においてプラスの評価でした（平均値が0.01以上）。

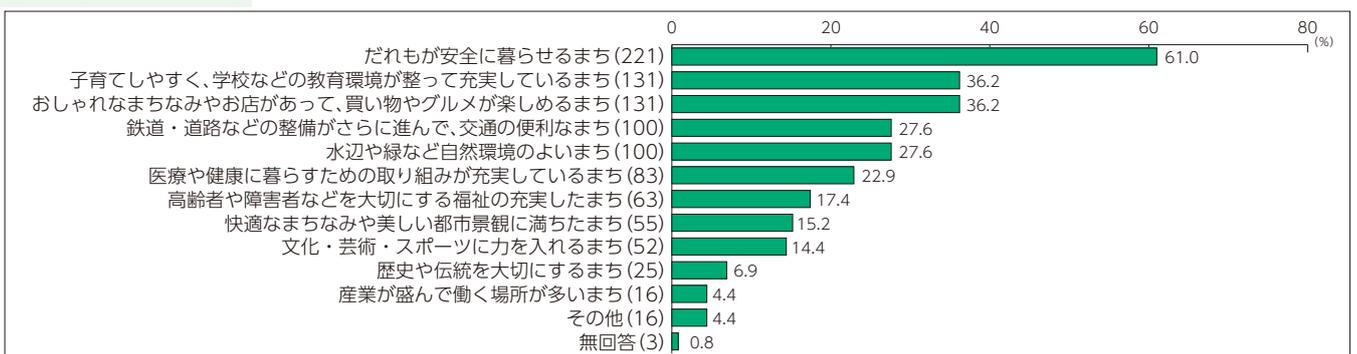
このマトリクスでは、縦軸は「重要度」、横軸は「満足度」を表しており、2本の補助軸は、それぞれ「重要度」の全29項目の平均値（0.95）と、「満足度」の全29項目の平均値（0.20）の位置を示しています。

未来、どんなまちにしたいですか？

〈市民意識調査〉



〈青少年アンケート〉



市の家計簿を公表します

令和元年9月30日現在の財政状況



市では毎年2回、市民の皆さんに納めていただいた大切な税金などが、どのように使われているかを知っていただくため、財政状況を公表しています。

今回は、令和元年9月30日現在の財政状況をお知らせします。

問／財政課 ☎463-3179

予算現額 収入済額	450億 3,815万 3千円 204億 1,388万 5千円 (45.3%・105.6%)	歳入	歳出	予算現額 支出済額	450億 3,815万 3千円 185億 7,320万 8千円 (41.2%・102.4%)
224億 9,902万 5千円 124億 8,878万 4千円 (55.5%・102.6%)		市 税	民生費	226億 7,775万 9千円 101億 2,482万 3千円 (44.6%・103.8%)	
83億 7,500万 4千円 32億 1,138万 4千円 (38.3%・86.6%)		国 庫 支 出 金	教育費	55億 4,052万円 20億 7,581万 3千円 (37.5%・126.3%)	
31億 2,395万 1千円 3億 4,265万 5千円 (11.0%・110.2%)		県支出金	総務費	49億 6,291万 1千円 19億 5,858万 5千円 (39.5%・77.6%)	
25億 9,319万 4千円 (- %・ - %)		市 債	土 木 費	34億 9,209万 4千円 8億 7,158万 2千円 (25.0%・97.3%)	
22億 4,300万円 12億 6,934万 1千円 (56.6%・100.1%)		地方消費 税交付金	衛生費	31億 781万 9千円 9億 9,289万円 (31.9%・100.8%)	
13億 4,116万 8千円 13億 4,116万 8千円 (100.0%・1,169.7%)		繰越金	公債費	30億 5,715万 4千円 14億 8,118万 9千円 (48.4%・118.1%)	
13億 2,396万 2千円 5億 1,642万 6千円 (39.0%・101.5%)		諸収入	消防費	13億 4,535万 3千円 7億 6,191万 8千円 (56.6%・99.1%)	
8億 883万 2千円 4億 664万 7千円 (50.3%・100.2%)		分担金及 び負担金	商工費	4億 4,812万 1千円 1億 3,720万 5千円 (30.6%・97.3%)	
7億 5,755万 3千円 4億 1,951万 8千円 (55.4%・106.6%)		使用料及 び手数料	議会費	2億 7,262万 8千円 1億 3,556万 9千円 (49.7%・93.1%)	
7億 5,169万 4千円 (- %・ - %)		繰入金	農林水産 業 費	7,777万 5千円 3,318万 8千円 (42.7%・118.4%)	
2億 3,755万 4千円 1億 8,427万 7千円 (77.6%・114.4%)		地方特例 交付金	諸支出金	600万 7千円 (- %・ - %)	
2億 600万円 6,045万 1千円 (29.3%・104.6%)		地 方 譲 与 税	労 働 費	137万 8千円 44万 6千円 (32.4%・101.4%)	
7億 7,721万 6千円 1億 7,323万 4千円 (22.3%・78.2%)		そ の 他	予 備 費	4,863万 4千円 (- %・ - %)	

一般会計

収入と支出の状況

市の一般的な仕事や事業に係る基本的な経費を賄うのが一般会計です。
令和元年度(2019年度)の一般会計当初予算額は、428億円でしたが、前年度からの繰越事業や補正により、9月

末予算現額は、45億3千815万3千円となりました。
収入済額は、予算現額の388万5千円で、支出済額は、41・2割にあたる185億7千320万8千円となっています。

※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。

※歳入「その他」は、地方交付税、株式等譲渡所得交付金、国有提供施設等所在市町村助成交付金、配当割交付金、財産収入、自動車取得税交付金、利子割交付金、環境性能割交付金、交通安全対策特別交付金、ゴルフ場利用税交付金、寄附金の合計です。

※()内は、[収入率または支出率]・[収入済額または支出済額の対前年度比]を表しています。

民生費…福祉や保育など、住民の一定水準の生活を確保し、安定した社会生活を保障するための経費です。

教育費…学校・博物館・公民館・図書館等の施設の設置管理、その他教育や学術文化に関する事務を行うための経費です。

総務費…徴税・戸籍・選挙・統計等のための経費です。

土木費…道路橋りょうの整備・改良、都市計画等のための経費です。

衛生費…公害対策やごみ処理など、住民の健康で衛生的な生活環境を保持するための経費です。

公債費…市が借り入れた市債(借金)の元金、利子の償還(返済)費です。

消防費…災害から地域住民の生命と財産を守るために必要な消防設備等の整備を行うための経費です。

商工費…中小企業への融資支援、商工業の振興等のための経費です。

議会費…議会の活動のための経費です。

農林水産業費…農業の改良や組合の指導育成、農業施設の管理のための経費です。

労働費…労働者を支援する各種事業のための経費です。

■財政調整基金の残高(令和元年9月30日現在)

平成27年度末現在高	平成28年度末現在高	平成29年度末現在高	平成30年度末現在高	令和元年度末現在高(見込み)
15億4,343万6千円	20億 704万6千円	22億3,567万7千円	25億7,546万円	26億 466万5千円

■市民の税負担状況(令和元年9月30日現在の収入済額)

税 目	予 算 現 額	収 入 済 額	税 目	予 算 現 額	収 入 済 額
市 民 税	112億 141万3千円	53億2,192万6千円	市たばこ税	7億7,746万5千円	4億1,330万7千円
固定資産税	91億 905万7千円	58億2,504万4千円	都市計画税	12億8,743万3千円	7億9,715万7千円
軽自動車税	1億2,365万7千円	1億3,135万円	合 計	224億9,902万5千円	124億8,878万4千円

人口 141,366人 世帯 66,397世帯 (令和元年9月30日現在)

Ⓐ 1人当たり 88,344円 (101.5%) ㊦ 1世帯当たり 188,093円 (100.6%)

※ () 内は対前年度比

市民税



Ⓐ 37,647円(100.8%)
㊦ 80,153円(99.9%)

固定資産税



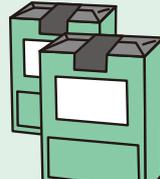
Ⓐ 41,205円(100.9%)
㊦ 87,731円(100.1%)

軽自動車税



Ⓐ 929円(103.9%)
㊦ 1,978円(103.1%)

市たばこ税



Ⓐ 2,924円(123.1%)
㊦ 6,225円(122.0%)

都市計画税



Ⓐ 5,639円(100.6%)
㊦ 12,006円(99.7%)

■市債の残高(令和元年9月30日現在)

区 分	現 在 高	構 成 比	区 分	現 在 高	構 成 比
総 務 債	36億8,667万5千円	13.8%	諸 支 出 金 債	5,910万5千円	0.2%
民 生 債	12億5,979万9千円	4.7%	減 収 補 て ん 債	7,024万円	0.3%
衛 生 債	3億3,873万4千円	1.3%	減 税 補 て ん 債	5億1,553万1千円	1.9%
土 木 債	37億4,579万5千円	14.0%	臨 時 財 政 対 策 債	114億6,898万2千円	43.0%
消 防 債	1億5,700万2千円	0.6%	合 計	267億 396万4千円	100.0%
教 育 債	54億 210万1千円	20.2%			

国民健康保険	予算現額 110億7,709万5千円 収入済額 47億3,181万9千円(42.7%・113.8%) 支出済額 46億9,320万7千円(42.4%・113.1%)
下水道事業	予算現額 15億6,334万8千円 収入済額 5億8,387万3千円(37.3%・120.5%) 支出済額 4億4,011万1千円(28.2%・124.0%)
介護保険	予算現額 72億4,663万2千円 収入済額 34億2,997万1千円(47.3%・114.5%) 支出済額 28億6,667万5千円(39.6%・107.8%)
後期高齢者医療	予算現額 13億4,127万1千円 収入済額 4億9,843万8千円(37.2%・102.9%) 支出済額 4億1,775万9千円(31.1%・102.1%)

※ () 内は、[収入率または支出率]・[収入済額または支出済額の対前年度比]を表しています。

特別会計は、特別に決めた目的や利便のために、一般会計から区別して経理される会計です。

特別会計

収入と支出の状況

令和元年度(2019年度)の4つの特別会計の当初予算額は合計で、205億7千917万円でしたが、前年度からの繰越事業や補正により、9月末予算現額は、212億2千834万6千円となりました。

収入済額は、予算現額の43・5割にあたる92億4千410万1千円で、支出済額は、39・7割にあたる84億1千7万2千円となっています。

年末年始業務のご案内



☎/朝霞市役所(代表)

☎463-1111 FAX467-0770

年末年始の市役所等のお休み

施設	閉所期間
市役所	12月28日(出)～1月5日(日)
内間木支所	
水道庁舎	

施設	閉所期間
朝霞台出張所	12月29日(日)～1月3日(金)
朝霞駅前出張所	12月28日(出)～1月4日(出)
保健センター	12月28日(出)～1月5日(日)

※出生、死亡、婚姻などの届け出は、休み中も市役所警備員室で受け付けます。

主な施設のお休み

施設	閉所期間
弁財・朝志ヶ丘・宮戸・栄町・仲町・溝沼・根岸台・膝折市民センター	12月29日(日)～1月3日(金)
ゆめぱれす(市民会館)	
市民活動支援ステーション・シニア活動センター	
それいゆぷらざ(女性センター)	
斎場	1月1日(水・祝)～3日(金)
図書館(本館)・図書館北朝霞分館	12月28日(出)～1月4日(出)
博物館	12月27日(金)～1月4日(出)
埋蔵文化財センター	
旧高橋家住宅	12月28日(出)～1月3日(金)
中央公民館・コミュニティセンター	
東朝霞・西朝霞・北朝霞・南朝霞・内間木公民館	
わくわくどーむ(健康増進センター)	12月31日(火)～1月1日(水・祝)

※はあとぴあ(総合福祉センター)内の一部施設は、休所日が異なります。詳細はお問い合わせください。
 ※上記以外の施設は、各施設にお問い合わせください。
 ※きたはら児童館、きたはら子育て支援センターは修繕のため休館しています。再開は令和2年1月以降の予定です。

施設	閉所期間
浜崎・溝沼老人福祉センター	12月29日(日)～1月3日(金)
はまさき・ねぎしだい・ひざおり・みぞぬま・ほんちょう児童館	
さくら子育て支援センター	
ファミリー・サポート・センター	
はあとぴあ(総合福祉センター)	12月28日(出)～1月4日(出)
産業文化センター	
エコネットあさか(リサイクルプラザ)	12月28日(出)～1月4日(出)
総合体育館	12月31日(火)～1月3日(金)
武道館	
中央公園陸上競技場	
青葉台公園テニスコート・芝生広場	
北朝霞公園野球場	
弁財公園・滝の根テニスコート	
上野荒川運動公園野球場・サッカー場	
内間木公園テニスコート・弓道場	

年末年始のごみ収集日程



☎/資源リサイクル課(クリーンセンター内)

☎456-1593

年末年始は、ごみの量が多くなりますので、通常より収集に時間がかかります。ご了承ください。

- 資源(びん・かん・ペットボトル・新聞・雑誌・布類・段ボール・紙パック)
- プラスチック資源(プラスチック・ビニール等)・燃やせないごみ(陶器・金属類等)
- 燃やすごみ(生ごみ等)

収集コース	年末最終日	年始開始日
月	12月30日(月)	1月6日(月)
火	12月24日(火)	1月7日(火)
水	12月25日(水)	1月8日(水)
木	12月26日(木)	1月9日(木)
金	12月27日(金)	1月10日(金)

収集コース	年末最終日	年始開始日
月	12月30日(月)	1月6日(月)
火	12月24日(火)	1月7日(火)
水	12月25日(水)	1月8日(水)
木	12月26日(木)	1月9日(木)
金	12月27日(金)	1月10日(金)

収集コース	年末最終日	年始開始日
月・木	12月30日(月)	1月6日(月)
火・金	12月31日(火)	1月7日(火)
水・土	12月28日(出)	1月4日(出)

●粗大ごみ(家具・自転車・布団等)

申込受付	年末最終日	年始開始日
	12月27日(金) 午後4時まで	1月6日(月) 午前9時から

※粗大ごみの収集は、申込制(有料)になっています。

・☎/☎458-1322 ・受付時間/午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)

※年末年始や休み明けは、収集の申し込みが大変多く、希望日に収集できなくなる場合があります。処分の予定がある場合は、早めの申し込みをお願いします。

●直接搬入および事業系ごみ搬入

搬入受付	年末最終日	年始開始日
	12月28日(出) 午前9時～正午	1月4日(出) 午前9時～正午

・搬入先/クリーンセンター

・受付時間/月～金曜日 午前9時～午後4時(祝日を除く)
土曜日 午前9時～正午(祝日を除く)

※搬入できないものもありますので、事前にご確認ください。

※年末および1月上旬は、場内の混雑が激しくなることが予想されます。搬入時期をずらすことができるかご検討いただくほか、5点以内の粗大ごみは戸別有料収集を、通常の収集で排出可能なものは通常の収集をご利用いただく等、場内の混雑緩和にご協力をお願いします。

市内循環バス「わくわく号」の年末年始運休のお知らせ



運休日/12月31日(火)～令和2年1月1日(水・祝)

※12月30日(月)、令和2年1月2日(木)・3日(金)は、土・日曜日、祝日ダイヤで運行します。

☎/まちづくり推進課 ☎463-1514

医療機関年末年始診療実施予定表

No.	施設名	電話番号 (048)	28日(土)		29日(日)		30日(月)		4日(土)		5日(日)	
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	朝霞厚生病院	473-5005	○	救	救	救	救	救	○	救	救	救
2	TMGあさか医療センター	466-2055	○	○	救	救	○	救	○	○	救	救
3	朝霞病院	465-1181	○						○			
4	塩味病院(30日は午後5時で終了。その後救急体制)	467-0016	○	救	救	救	○	○	○	救	救	救
5	あいかわ循環器内科・内科	461-8585	○						○			
6	あおば台診療所	474-5270	○									
7	青柳診療所	465-5077	○	○					○	○		
8	朝霞あおば台整形外科	424-2841	○		○				○		○	○
9	朝霞駅東口たんば内科クリニック	450-2211	○									
10	あさか心のクリニック	458-5561	○						○			
11	あさか産婦人科	466-4103	○	○			○	○	○	○	○	○
12	朝霞整形外科・外科	461-5128	○									
13	朝霞台クリニック	472-1288	○									
14	あさか台メンタルクリニック	476-9700	○	○								
15	あさくらクリニック	423-8470	~13:00									
16	阿部産婦人科医院阿部レディースクリニック	465-8118	○		○		○		○		○	
17	石原クリニック	486-1890	○									
18	磯貝医院	463-2370	○									
19	上野胃腸科	461-6565	○	○					○	○		
20	大城クリニック	463-1575	○						○			
21	大野眼科クリニック	424-3733	○									
22	北朝霞・朝霞台えきまえエスエスこどもクリニック	476-3002	~11:30									
23	北朝霞駅前クリニック	486-6333	○						○			
24	北あさか城北クリニック	474-9066	○						○			
25	北朝霞整形外科	474-7711	○						○			
26	北朝霞藤宮眼科	474-1417							○	~16:30		
27	栗原整形外科	463-2325	○				○	○				
28	くろだ内科クリニック	450-7711	○						○	○		
29	塩味クリニック	461-6100	○									
30	新谷医院	461-3238	○									
31	すぎたこどもクリニック	458-6600	○				○		○			
32	鈴木内科	473-6611	○									
33	関医院	465-8550	○				○					
34	谷合眼科	462-2355	○				○	○				
35	TMGサテライトクリニック朝霞台	452-7700	○				○		○			
36	所医院	463-1316	○									
37	富岡医院	461-7581	~11:30						○			
38	なおあきクリニック	467-7140	○									
39	根本整形外科	467-4154	○									
40	はねだクリニック	469-2139	○	○					○	○		
41	ひるま小児科クリニック	466-0320	○									
42	ひろせこどもクリニック	460-2900	~12:00									
43	ファミリータイズクリニック	458-5522	○									
44	福島眼科	469-1006	○	○					○	○		
45	ふじい整形外科	450-1188	○						○	○		
46	弁財泌尿器科・内科クリニック	487-8160	○									
47	増田耳鼻咽喉科医院	463-9218	○									
48	まつおか眼科クリニック	450-2030	○						○			
49	三浦医院	461-3802	○									
50	みやた内科クリニック	423-0406	○									
51	宮戸クリニック	474-5103	○						○			
52	みらいず眼科	423-7310	○									
53	村山クリニック	471-1636	○						○	~14:30		
54	渡邊クリニック朝霞	467-3584	○									

*31日(火)~令和2年1月3日(金)は、救急以外の診療の実施予定はありません。

朝霞地区一部事務組合だより

平成30年度決算の概要

歳入決算額は、予算現額55億3507万1000円に対し、収入済額55億5828万4733円で100・4割の収入率となっています。

歳出決算額は、予算現額55億3507万1000円に対し、支出済額53億1510万7838円で96・0割の執行率となっています。

障害者支援施設すわ緑園の運営に3億5196万9479円を、し尿処理場の運営や新たな施設の建設に5億3279万4925円を支出しました。

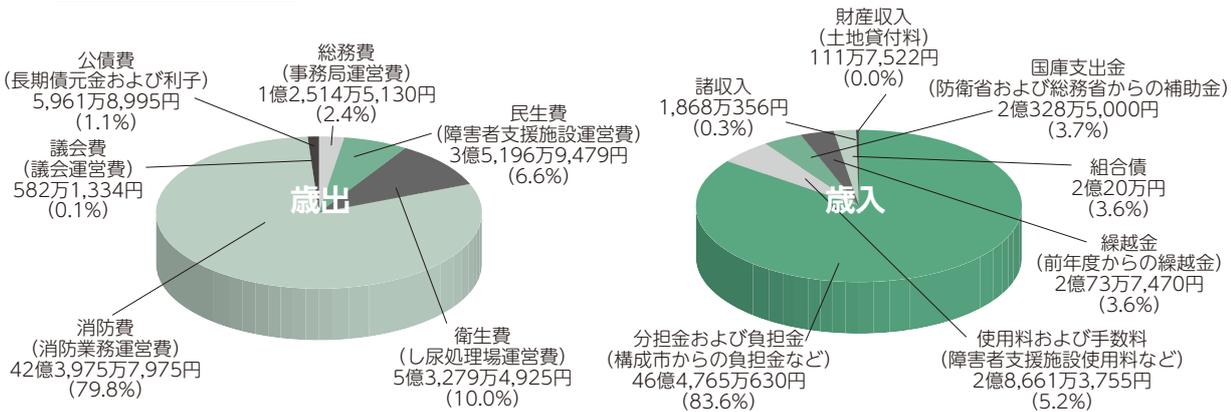
また、埼玉県南西部消防本部の業務運営や施設設備の整備に42億3975万7975円を支出しました。

市民1人当たりに使われたお金
1万1451円

(注)平成30年10月1日現在の構成市住民基本台帳人口46万4179人で算出しています。

☎総務課

☎46112415



第19回屋内消火栓操法技術大会結果

埼玉県南西部消防本部では、11月11日(月)、屋内消火栓操法技術大会を埼玉県新座防災基地で開催し、各事業所が素晴らしい技術力と団結力を披露しました。

この大会は、管内事業所の自衛消防隊が屋内消火栓設備の基本的な操作を身につけるとともに、確実かつ迅速な初期消火活動を体得することを目的としています。



結果は次のとおりです。

【男子チーム 結果】

- 優勝 朝霞市役所
- 準優勝 本田技術研究所
- 統括機能本部

第三位 東京地下鉄和光線車区

敢闘賞 日本出版販売
ねりま流通センター
努力賞 凸版印刷Aチーム

【女子チーム 結果】

- 優勝 新座志木中央総合病院
- 準優勝 新座市役所
- 第三位 朝霞市役所
- 敢闘賞 T.M.Gあさか医療センター
- 努力賞 志木市役所

☎消防本部予防課

☎46010121

ガソリンの容器への詰め替え販売について

消防庁では、7月に発生した京都市伏見区における爆発火災を踏まえ、ガソリンスタンドでの容器への詰め替え販売に際し、関係団体に対して次の事項について要請をしています。

- ①身分証の確認
- ②使用目的の問いかけ
- ③販売記録の作成

なお、ガソリンを詰め替える容器は、消防法令に適合したものをいなければなりません。

◎消防庁配布リーフレット

https://www.fdma.go.jp/laws/tutatsu/items/190802_kiho_jimu1.pdf

小規模な飲食店に消火器具の設置が義務付けられました

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

この改正で、10月1日(火)から、延べ面積にかかわらず、火を使用する設備または器具を設けた飲食店等に消火器具の設置が必要となりました。また、設置した消火器具は、定期的に点検し、その結果を管轄の消防署へ報告しなければなりません。

☎朝霞消防署消防課
☎46311190

火災・病院案内

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

病院を受診される方は、直接病院に電話連絡のうえ、受診してください。

◆案内専用ダイヤル

☎46118181
☎消防本部指令統括課
☎46010123

救急車適正利用啓発ポスター図画決定

今年度は153点の応募があり、最優秀賞に埼玉県立朝霞西高等学校2年の森本夏妃さん、特別賞（朝霞地区医師会長賞）に同校2年の豊田陽菜さん、消防長賞に同校2年の小山綾奈さんの作品が選ばれました。最優秀作品の図画は、ポスターとして印刷し、管内の医療機関および公共施設に掲示しています。



最優秀賞
朝霞西高等学校2年 森本夏妃さんの作品

救急に関する標語の決定

今年度の最優秀作品として朝霞市在住の松原治美さんの作品「救命の主役はあなたすぐ行動！」が選ばれました。この標語はボールペン等に印字され、救命講習や催し物等で配布し、市民の皆さんへの救急業務に関する普及啓発に利用していきます。

☎4600-0124

埼玉県救急電話相談

埼玉県A-1救急相談

埼玉県では、急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じる埼玉県救急電話相談（#7119）を実施しています。また、救急電話相談に加えて、全国初となるA-1を活用した「埼玉県A-1救急相談」も導入していますので、判断に迷ったときには、ご利用ください。

◆相談時間24時間365日

◆救急電話相談

#7119

（ダイヤル回線・IP電話）

話・PHSをご利用の場合は、
☎048-824-4199

◆埼玉県A-1救急相談

https://www.pref.saitama.
lg.jp/a0703/aikyukyuu.html

◆利用上のお願

この電話相談等は医療行為ではなく、電話等でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくもので、あらかじめご理解のうえ、ご利用ください。

☎0488-8300-3559

すわ緑風園ふれあいまつりを開催しました

10月26日(土)に毎年恒例の「すわ緑風園ふれあいまつり」を開催しました。

今回は「つながり・つながる・地域と元氣」をテーマに掲げ、多数の地域の方々にお越しいただき、模擬店や地域団体によるステージを楽しんでいただきました。

来年も皆さんのご来場をお待ちしております。

ボランティア募集!

あなたもボランティアを始めてみませんか?

すわ緑風園では、ボランティアを募集しています。

利用者（知的障害者）の皆さんの生活がより豊かで楽しいものになるよう、お時間とお力をお貸しください。

内容は利用者の散歩などの外出、スポーツ、レクリエーション、作業活動のお手伝いなど。そのほか、どんなことでも構いません。ご相談、ご連絡をお待ちしております。

☎4611-3028

年末年始のし尿収集

年末年始のし尿収集日は、次のとおりです。

最終日：12月28日(土)

開始日：令和2年1月6日(月)

し尿処理場からのお願い

近年、し尿処理場へ搬入される浄化槽汚泥の中には、多量に油分を含んだ汚泥や、長期間浄化槽の清掃を実施しなかつたために腐敗してしまつた汚泥などが搬入される場合があります。

このような汚泥がし尿処理場に搬入されると、し尿処理に悪影響を及ぼしますので、次のことについて、ご協力をお願いいたします。

- ・合併浄化槽を利用されている方は、廃食用油等を家庭の台所や事業所等の調理場などの排水口から流さず、ゴミとして出してください。
- ・浄化槽管理者は、毎年一回以上、浄化槽の保守点検および浄化槽の清掃を実施してください（実施回数、浄化槽の処理方式や規模によって異なります）。
- ・トイレの中には、トイレ紙トペーパー以外のものを入

れないでください（紙おむつ、下着、ビニール、たばこの吸い殻など）。

☎し尿処理場

☎4671-9921

ホームページ有料広告募集

掲載できる方／原則、朝霞市、志木市、和光市および新座市内に事業所等を有する方
申込方法／ホームページにある申込書に必要事項を記入のうえ、営業証明書および広告の版下原稿を添えてお申し込みください。

掲載の決定／内容を審査のうえ、掲載の可否を決定し、申込者に通知します。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎・☎／総務課

☎4611-2415

朝霞地区一部事務組合は、朝霞市・志木市・和光市および新座市の4市で構成され、し尿処理場、障害者支援施設すわ緑風園、埼玉県南西部消防本部の業務を共同で行っています。
■朝霞地区一部事務組合 事務局
朝霞市溝沼1-2-27 ☎461-2415
ホームページアドレス
https://www.kennanseibu119.jp/
■埼玉県南西部消防本部
朝霞市溝沼1-2-27 ☎460-0119
ホームページアドレス
https://www.kennanseibu119.jp/firedepartment/



適正飲酒のススメ

～節度ある飲酒をしましょう～

今回は、「あさか健康プラン21（第2次）」の7つの柱のひとつである「飲酒」がテーマです。

お酒を飲む機会が増える季節になりました。アルコールは「百薬の長」と呼ばれるように、適量の飲酒は心身ともにプラスに働きます。アルコールは飲んでも飲まれないように、お酒との上手な付き合い方を、一緒に考えてみませんか。

アルコールの適量 純アルコール約20g

※酒量は、体質・性別・年齢などにより個人差があります
(女性や高齢者はこの半分が適量とされています)

ビール(5度)
中ビン1本分500ml



日本酒(15度)
1合180ml



焼酎(35度)
小コップ半杯分
約70ml



ワイン(12度)
2杯弱200ml



アルコールとの上手な付き合い方

1. 適量範囲でゆっくり飲む
2. 食べながら飲む
3. 飲みすぎ、食べ過ぎに注意
4. 週に2日は休肝日を



～低塩・高たんぱくの肴～

- ・お刺身
- ・豆腐
- ・枝豆
- ・野菜スティックなど



※アルコールは利尿作用があるので、お水などをしっかりととりましょう。

- 「未成年・妊娠中・授乳中の飲酒、飲酒運転、アルコールハラスメント」は避けましょう。
- 飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。
- アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要です。

健康あさか普及員活動報告&次回のご案内

<健康あさか普及員数：371人(令和元年10月現在)>

10月10日(木)・11月7日(木)に「ASAKA健康ラウンジ」を開催しました。

わくわくどーむにて、東洋大学の学生と一緒に、ほどよく汗をかきながら健康体操をしました。塩分を控えるテクニックについても情報交換できました。

10月6日(日)、朝霞アートマルシェ2019に出店しました。

『げんき! まんてん! ピザやさん!』と題して、健康あさか普及員が考案したピザの工作体験を通して、食の大切さを伝えました。

<次回のご案内>

次回は、12月8日(日)「お口の健康講座」「クリスマス音楽ライブ」などです。

詳細は30ページの「みんなすこやか」をご覧ください。



朝霞アートマルシェ2019の様子

「健康あさか普及員」とは、健康づくりの情報を家族や周りの人に広めるボランティアで、自分のペースで参加できます。

※健康あさか普及員についての詳細は、市ホームページをご覧ください。 <https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/24/kenkouplan21.html>

へるす☆アップチャレンジ教室を開催しました。

～運動～

9月に保健センター、11月に北朝霞公民館にて、「年齢より若く、元気な人は、こうしてる!？」をテーマに各2日コースで開催しました。

老化予防トレーニングや、自分に合った生活習慣を楽しく継続するポイントについて学ぶことができました。健康診断や体組成計で、自分の体の状態を知ることから始めていきましょう。

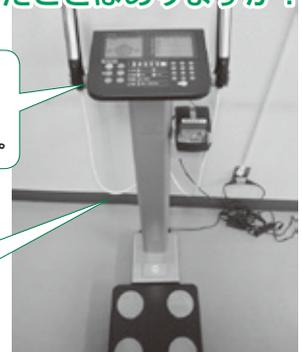
～食生活～

11月に西朝霞公民館にて、「おいしい減塩生活」をテーマに、減塩テクニックを学ぶ教室を行いました。減塩商品の利用、みそ汁の具を多くするなど、ぜひ取り入れてみてください。

体組成計を使ったことはありますか？

無料で測定できます。
体重以外にも体脂肪、
筋肉量などが分かります。

保健センター、
あくわくどーむに
あります。



“いざ”というときに備え、

避難行動要支援者台帳への登録をお願いします



☎長寿はつらつ課 ☎463-1921、障害福祉課 ☎463-1598、危機管理室 ☎463-1788

市では、災害時に備え、**避難行動要支援者**が掲載された**避難行動要支援者名簿**を作成しています。また身近にいる避難支援に携わる関係者（避難支援等関係者）への情報提供に同意をいただいた方は**避難行動要支援者台帳**に掲載し、平常時から災害対策に役立てています。

避難行動要支援者の皆さんに適切な支援が行われるよう「**避難行動要支援者台帳**」への登録にご理解とご協力をお願いします。



●避難行動要支援者（以下、「要支援者」といいます）とは

災害時に自ら避難をすることが困難な方や正しい判断をすることが難しく手助けが必要な方

～市では、下記の①～⑧のいずれかに該当する方を要支援者としています～

①75歳以上の方のみで構成された世帯	⑤精神障害者保健福祉手帳（1・2級）を所持する方
②要介護1以上の認定を受けている方	⑥難病に係る医療受給者証の交付を受けている方
③身体障害者手帳（1～3級、または4級第1種）を所持する方	⑦障害支援区分の認定を受けている方
④療育手帳（A、A）を所持する方	⑧その他、本人等の申し出により支援が必要と認められる方

●避難行動要支援者名簿とは

要支援者がすべて掲載されたもの。

↓どのように活用するの？

災害時にのみ使用し、安否確認や円滑な避難活動の支援に役立てます。

●避難行動要支援者台帳とは

要支援者のうち、市へ台帳登録の届け出をされた方のみを掲載したもの。

↓どのように活用するの？

平常時からお住まいの地域を担当する**避難支援等関係者**に提供し、災害時に地域で孤立しないよう、台帳の情報に基づき、個々の状況確認や避難訓練など災害に備えた活動に役立てます。

避難行動要支援者台帳の提供先

- 朝霞消防署 ●朝霞警察署
- 朝霞市社会福祉協議会
- 民生委員児童委員
- 自主防災組織（自治会・町内会）
- 消防団 ●地域包括支援センター

避難行動要支援者台帳に記載する情報

- ・住所 ・氏名 ・性別 ・生年月日
- ・電話番号 ・身体状況 ・緊急連絡先
- ・支援者氏名など



避難行動要支援者台帳への登録方法

昨年度までに避難行動要支援者台帳への登録をされていない方で新たに台帳への登録を希望される方は、登録の申し込みを随時受け付けています。

上記①、②、⑧に該当する方は長寿はつらつ課に、③～⑦に該当する方は障害福祉課にお問い合わせください。

- ・台帳への登録は強制ではありません。
- ・登録内容の変更や、登録の必要が無くなった場合は市へ届け出てください。
- ・個人情報の取り扱いは、適切に管理します。

災害時には各支援機関においても、どのような事態が発生するか分からず、早急に安否確認などができない場合があります。災害などに備え、日頃から隣近所の方々と顔見知りになり、声かけができる関係づくりが必要です。

12月3日(火)～9日(月)は しょうがいしゃ しゅうかん 障害者週間です

☎463-1599 FAX463-1025

障害者週間は、障害のある人の福祉について国民の関心と理解を深めるとともに、障害のある人が社会、経済、文化のほかあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるために定められています。



2つのスポーツイベントを開催しました！



ほほたんもやってみよう～！

7月7日(日) スポーツ・レクリエーションの集い



障害の有無にかかわらず、誰もが楽しめるスポーツ・レクリエーションを体験するイベントを行いました。ポッチャや卓球バレー、フロアカーリングなど全9種目を行いました。

9月28日(土) 第27回朝霞市ふれあいスポーツ大会



障害のある人とない人の交流を目指して毎年開催しています。玉入れやパン食い競走などの競技のほか、よさこいチーム「リゾンなるこ会飛鳥」さんのよさこい演舞や、彩夏祭の総踊りに参加者全員で踊りました。また、市内在住の全国障害者スポーツ大会埼玉県代表選手によるフライングディスクのデモンストレーションや、実際に参加者もディスクを投げる体験をしました。



世界大会・全国大会に出場しました！



石原正治さん

(左)沼倉昌明さん(右)沼倉千紘さん

パラ・パワーリフティングで活躍されている石原正治さんが、4月14日に行われた第2回パラ・パワーリフティングチャレンジカップ京都大会88kg級において、147kgを挙上し銀メダルを獲得！これにより、世界選手権の出場権を獲得！7月12～20日にカザフスタンで行われた世界選手権Nur-Sultan2019World Para Powerlifting Championshipsに88kg級日本代表として出場しました。結果は140kgを挙上し21位となりました！

また、9月21～22日に行われた第53回全国ろうあ者体育大会のバドミントン競技で、沼倉昌明さん、沼倉千紘さん、村城裕明さんが出場しました。沼倉(昌)さんと村城さんは男子ダブルスで、沼倉(千)さんは女子ダブルスで優勝！また、沼倉(昌)さんと沼倉(千)さんは混合ダブルスでも優勝し、見事2冠を達成しました！

このように市民の方で活躍されている方が朝霞市には多くいらっしゃいます。今後ご活躍を応援しています！

わたしたちができること ～障害者差別解消法～

No.30 「聴覚障害」を知ろう①

☎463-1599



聴覚の障害は人によってさまざまです

ろう者

日本語を母語として使用し、日常生活を送る人のこと。日本語のある環境の中で自然に手話を習得します。

難聴者

耳が聞こえにくい人のこと。補聴器を使用し音声で会話する人、筆談や手話でコミュニケーションをとる人もいます。

中途失聴者

もともと聞こえていたけれど、後に聞こえなくなった人のこと。コミュニケーション方法は、難聴者と同様です。

障害者週間特別展示のご案内

市役所別館入口にて、リロード(就労継続支援B型・就労移行支援事業所)、リライト(自立訓練事業所)の日頃の活動の様子等を展示します。

☆展示期間/12月3日(火)～9日(月)



昨年の展示の様子

★今月の「日本語情報コーナー」はお休みします



☎463-2645 地域づくり支援課

朝霞市では、長野県佐久市・山形県東根市(東根温泉)・静岡県西伊豆町の対象施設で、朝霞市在住・在勤の方を対象に、宿泊料金が10%割引になる優待制度を実施しています。今回は、おいしい果物がいっぱいの東根市を詳しく紹介します!

東根市1泊2日 ぽぼたんおすすめプラン (時間は目安です)

東根市は「佐藤錦発祥のまち」です

1日目

AM6:00

朝霞を出発!

飛行機で約3時間



車で約5時間

新幹線で約3時間半



AM11:00

旬のフルーツ狩りを満喫!



下のフルーツカレンダーをチェックしてね♪

PM3:00

ひがしねのアクティブ広場へレッツゴー!!

- ✓ さくらんぼタントクルセンター
- ✓ まなびあテラス
- ✓ ひがしねあそびあランド



PM5:00

思いつきり遊んだあとは、さくらんぼ東根温泉で、心ゆくまま癒されます♪



きりきず、冷え性、関節痛など効能はさまざま!

★さくらんぼ東根温泉の対象施設★

花の湯ホテル	☎0237-42-0050
旅館 さくら湯	☎0237-42-0043
民謡の宿 あづまや	☎0237-42-1511
石亭小松	☎0237-42-1551
のゝか本郷館	☎0237-42-1711
心の宿 青松館	☎0237-42-1411
東根グランドホテル	☎0237-42-0012

※1人1泊1万円(税別)以上が割引対象です。

● 宿泊優待制度の利用方法 ●

利用方法

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

注意事項

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

市内在住・在勤の方が1人いれば、グループ全員が割引の対象になります!!

★東根フルーツカレンダー★

4月	5月	6月	7月	8月	9月
🍒	→			🍌	→
10月	11月	12月	1月	2月	3月
→	🍌	→			

魅力いっぱいの東根市に、みんなも遊びに行こう! 以上、ぽぼたんでした★

2日目

AM10:00

東根の大ケヤキを見に行こう

樹齢1500年以上! 幹の太さは、16メートル!!



AM10:30

大ケヤキ周辺の街並みをのんびり散歩

東の杜資料館や名店に立ち寄って お買い物を楽しもう!



なま麩、麩まんじゅう、麩かりんどうに舌鼓!

PM2:00

やっぱり温泉が忘れられない! ポケットパークの足湯でポカポカ

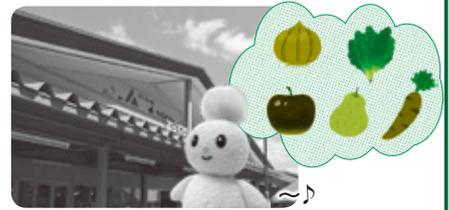


近くにペットの足湯もあるよ



PM3:00

最後に「よってけポポラ」でお買い物☆ 東根の味を朝霞に持ち帰ろう!



番外編

1

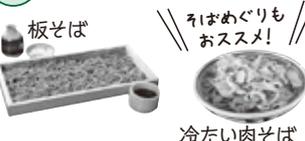
黒伏高原スノーパーク ジャングル・ジャングル

12月14日出 OPEN



2

東根ぐるめ



そばめくりもおススメ!

冷たい肉そば

3

啓翁桜



12月下旬から咲く冬のサクラは、東根が日本一の生産量!

黒目川沿いに植樹されています

佐久市と西伊豆町の宿泊優待対象施設は、ホームページでチェック!!

朝霞市 市民優待





とめる
止
富岡 勝則

皆さんこんにちは。

早いもので、あっという間に師走になりました。今年も、例年よりも2か月早い夏の終わりごろからインフルエンザが流行し始め、11月15日には全国的な流行期に入ったと発表がありました。統計を取り始めて2番目の早さということですので、ワクチン接種など早めの対策をお願いします。

さて、市では、11月14日に、「朝霞市いじめ撲滅サミット2019」を開催しました。これは、昨年開催した子ども議会でも中学校の生徒さんから、「いじめ撲滅のための取り組み」について提案していただいたのですが、その提案に基づき今回初めて実施したものです。当日は、各小・中学校から2人ずつが参加してくれましたが、それぞれの学校でのいじめ防止に向けた取り組み発表のあと、グループに分かれて、いじめ撲滅に向けた具体的

な取り組みについて話し合ってもらいました。グループごとに発表してもらった、その内容を拝見しましたが、とても素晴らしい提案が多く、ぜひ、それを各学校で共有してもらいたいと思いました。最後に「いじめ撲滅宣言」を作ってもらいましたが、いじめの撲滅に向けて、これからも教育委員会と足並みをそろえながら「いじめをしない・させない・許さない」学校づくりを進めていきたいと思っています。

ところで、今年の5月に、風しんの抗体検査や予防接種が無料で受けられるクーポン券を、定期接種を受ける機会がなかった年代の方を対象にお送りしました。これは、風しんが妊娠中の女性に感染すると胎児に先天性の障害が起こってしまうことがあるため、その対策として、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性のうち、まずは昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性にお送りしたものです。全国的にもクーポン券の利用率が伸びていないというニュースを目にした方もいらっしゃると思いますが、本市でも、利用した方は10%程度と、まだまだ利用されていない状況です。風しんは、社会全体で予防していくことが大切ですので、まだ利用していない方は、ぜひクーポン券を利用いただき、まずは抗体検査を受けていただきたいと思います。では、また。

12月は『地球温暖化防止月間』です!!

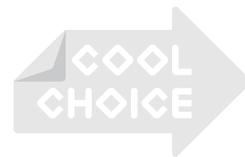
～今、考えよう!地球の未来と温暖化!STOP温暖化!!～

地球温暖化とは?

車や電気をたくさん使用することで、温室効果ガス(CO₂等)が増加し、地球の温度が年々、上昇していき、このまま地球温暖化が進行してしまうと、台風・洪水・ゲリラ豪雨の増加などの異常気象や、農作物への影響もあり、私たちの生活に大きな被害がもたらされると言われています。

○身近でできる地球温暖化対策に取り組もう

- 冬の省エネ・節電にご協力をお願いします!
- マイバッグを持って、買い物に行きましょう!
- 埼玉県冬のエコライフDAYに参加しよう!
- アイドリングストップできれいな空気に!



みんなの力で温暖化防止!

○温室効果ガス排出量の報告 地球温暖化の対策について

「第3次朝霞市地球温暖化対策実行計画」(市の事務・事業編)
平成30年度実績報告

削減目標: 対平成25年度比で年平均1%

温室効果ガス総排出量: 約1万6,585tで、対平成25年度比△2.21%



ひとの推移

人口 14万1,551人 (+185人) 男 7万1,387人 (+104人) 女 7万0,164人 (+81人)
世帯数 6万6,504世帯 (+107世帯) 令和元年11月1日現在 () 内は前月比

募集

緑化推進委員

緑地の保護や緑化の推進に関する議題を審議する緑化推進会議の公募委員です。

対象・人数 / 市内在住の20歳以上の方・5人(市内を新河岸川、黒目川、東武東上線で5つの地域に分け、各地域から1人ずつ)



会議開催回数 / 年2回(予定)
任期 / 委嘱の日から2年間
報酬 / 会議1回8000円、費用弁償2400円
応募方法 / 12月13日(金)(必着)までにみどり公園課、内間木支所、各出張所にある申込書を郵送(郵送先住所は欄外左上に記載)、FAXまたは持参

情報BOX 募集

※申込書は市ホームページからもダウンロード可
選考方法 / 各地域の応募が募集人数を超えた場合は、12月20日(金)に抽せんを行います(市ホームページでお知らせします)。

申・問 / みどり公園課 ☎46310374 FAX46319490

交通指導員(会計年度任用職員)

資格/健康で元気に働ける方
募集人員 / 若干名
任用期間 / 令和2年4月~令和3年3月

勤務概要 / 市内小学校通学路における小学校児童等の登下校時における交通指導
勤務時間 / 月~金曜日
 午前7時30分~8時30分、午後1時30分~4時30分
 または午後2時~5時
 (曜日により時間帯変動あり)
報酬 / 時給1110円(令和元年度実績)

応募方法 / 12月13日(金)までに履歴書(市販のもの)を持参(返却しません)
 ※1月中旬予定の面接により採用を決定します。

申・問 / 教育管理課 ☎46310794

パブリック・コメント(意見募集)

①朝霞市景観計画の変更(素案)期間/12月6日(金)~令和2年1月6日(月)(必着)

申 / まちづくり推進課 ☎46312518 FAX46319490

問 / 郵送先住所は欄外左上に記載
 @city.asaka.jp ※郵

②朝霞市自殺対策計画(素案)期間/12月10日(火)~令和2年1月10日(金)(必着)

申 / 健康づくり課 ☎46518611 FAX46617522

問 / 郵送先住所は〒351-0011 朝霞市本町1-1-7-3

③第2期朝霞市子ども・子育て支援事業計画(素案)期間/12月17日(火)~令和2年1月17日(金)(必着)

申 / こども未来課 ☎46312930 FAX46710770

問 / kodomo_mirai

〒351-0011 朝霞市本町1-1-7-3

@city.asaka.jp ※郵送先住所は欄外左上に記載

共通事項
資料閲覧場所 / 市政情報コーナー、内間木支所、各出張所、各公民館、図書館(本館・北朝霞分館)、市ホームページおよび各担当課

提出できる方 / 市内在住、在勤または在学の方、市内に事務所・事業所を有する方(法人含む)、この案件に利害関係を有する方

提出方法 / 住所、氏名(法人の場合は所在地、名称、代表者名)、「ご意見とその理由を記入のうえ、郵送、FAX、メールまたは持参。

※様式自由。匿名・電話不可
 メールの場合、件名を「〇〇計画への意見」とし、添付ファイルを使用せず、本文に記載してください。

意見の公表 / 提出されたご意見に対して、個別に回答は行いません。ご意見は個人情報を除き市ホームページ等で公表する予定です。



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 12/21(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】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)

平日・土日祝 9:00~18:00

0800-800-6779

代表的な間取り (1LDK) 南北に繋がる明るいLDKタイプ

東京都板橋区高島平2-26-3-103 ゆいま~る高島平 フロント

多言語案内サイト掲載店舗

市では、2020年のオリンピック・パラリンピック競技大会を契機に増加が見込まれる訪日客に対応するため、多言語案内サイトを作成します。サイトへの掲載を希望する店舗を募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



店舗の募集について：産業振興課 ☎463-11093
多言語案内サイトについて：シティ・プロモーション課 ☎463-3059

第13回あさか産業フェア「令和2年2月2日(日)開催」アイデアコンテスト作品

こんなものがあつたらいいの、と思うアイデアを募集します。入賞者には賞品あり、アイデア(発明)部門とメルヘン(夢)部門があります。詳しくは商工会ホームページへ。
応募方法／令和2年1月10日(金)までに商工会にある申込書を直接提出
☎・☎／朝霞市商工会 ☎470-5959

ご案内

特定生産緑地指定意向調査

平成4年に本市で初めて指定した生産緑地地区が令和4年に指定後30年を迎え、市に対していつでも買い取り申し出ができるようになり、段階的に固定資産税等が宅地並み課税になります。

しかし、生産緑地は市街地における貴重な緑地として多面的な機能を有しているため、市としてはできる限り「特定生産緑地」に指定し、税制の優遇措置や開発等の行為制限も維持し、今後も引き続き保全していただくことで、良好な都市環境の形成を図りたいと考えています。

対象の方に12月初旬より順次意向調査を送付しますので、期限までに所定の書類をご提出ください。
対象／平成4年12月10日に指定した生産緑地地区の所有者などの利害関係人
提出書類／同意書、登記簿等
提出期限／令和2年1月31日(金)(必着)
※詳細は市ホームページを

ご覧ください。

なお、特定生産緑地は指定手続きに時間を要しますが、30年が経過する日以降は指定を受けられませんので、十分ご注意ください。

☎／みどり公園課 ☎463-0374

横断歩道は歩行者優先です！

横断歩道の手前では止まれる速度で進行し、横断しようとする人、横断中の歩行者がいるときは必ず一時停止しなければなりません。これは道路交通法第38条で規定され、違反すると反則金および違反点、または罰則が科されます。

埼玉県では、県警による街頭での指導取り締まりや広報啓発活動を展開しています。朝霞市は、東京2020大会の射撃会場のため、大会期間中に多くの外国人観光客が訪れます。すべてのドライバーが歩行者優先を厳守し、歩行者が安心して歩ける交通事故のないまちにしていきたい。☎／まちづくり推進課 ☎463-11514



防災行政無線で緊急情報の試験放送を行います

全国瞬時警報システム(Jアラート)を使用した緊急情報の試験放送が全国一斉に行われ、市内に設置されている防災行政無線のスピーカーから放送が流れます。市の防災ラジオからも同様に放送されますので、お間違えのないよう、ご注意ください。

日時／12月4日(水) 午前11時ごろ
☎／危機管理室 ☎463-1788

河川等の異常水質事故防止にご協力を

機械を扱う際の不注意や施設の老朽化などで油類が流出すると、河川などを汚染する異常水質事故につながります。特に年末年始は、大掃除や施設の再始動により、汚水や廃油の流出事故が発生しやすくなります。もし、異常水質事故を見つけた場合には、速やかにご連絡ください。

☎／埼玉県西部環境管理事務所 ☎049-244-1250
環境推進課 ☎463-1512

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

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

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
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!

産前産後期間の国民年金 保険料が免除になります

対象/第1号被保険者(自営業者・学生・無職の方など)

で、平成31年2月1日以降に出産された方・これから出産される方の平成31年4

月分以降の国民年金保険料免除期間/出産月または出産

予定月の前月から4か月間。多胎妊娠の場合は、出産月または出産予定月の3か月前からの6か月間。

取り扱い/保険料納付期間と同様に将来の年金額に反映

申請/窓口にて出産予定日の6か月前から受付できます。

※詳しくはお問い合わせください。

☎/保険年金課 ☎463-0284

年金生活者支援給付金の 請求はお済みですか?

10月分から給付金を受け取るには、12月中に請求書を提出する必要があります。まだ提出されていない方はお早めの申請をお願いします。

請求手続き/

・平成31年4月1日以前から年金を受給している方:年金機構から送付された請求

書を年金機構に提出

・平成31年4月2日以降に年金を受給し始めた方:年金

請求手続きと併せて申し込み

※詳細はお問い合わせください。

☎/ねんきんダイヤル ☎0570-005-11165

(ナビダイヤル) 川越年金

事務所 ☎049-1242

12657

後期高齢者医療制度の健康 診査(無料)・人間ドック検診 (有料)は3月31日まで

健(検)診は、生活習慣病

対策になります。毎年受診し、健康づくりに役立てましょう!

なお、受診は健康診査か人間ドックのどちらか一方で、年度内1回です。

※国民健康保険の特定健康診査、人間ドックを受診した方は対象外です。

※予約は、直接医療機関にしてください。

※受診券を紛失された方や、転入・新規加入された方で受診を希望される方は、お問い合わせください。

☎/保険年金課 ☎463-1928

リサイクルプラザからお知らせ

食品ロス削減事業

賞味期限切れに近い食品が「食品ロス」として廃棄されることを防ぐため、食品を回収し配布しています。

対象商品/

・常温で長期保存が可能な食品(缶・瓶詰め、真空パック詰め商品、菓子類)

・未開封で賞味期限が1か月以上のもの

配布先/市内子ども食堂

制服リサイクル事業

まだ使用可能な制服や体操着が、不用となり廃棄されることを防ぐため、回収し配布しています。

対象/市内中学校の制服および体操着(洗濯したもの)

回収場所・☎/リサイクルプラザ ☎486-10222

おいしく残さず食べよう!

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

①まずは、適量注文

②幹事さんから「おいしく食べきろう!」の声かけ

③開始30分、終了10分は、席を立たずにしっかり食べる

「食べきりタイム!」

④食べきれない料理は、仲間

で分け合おう

⑤それでも、食べきれなかった料理は、お店の方に確認して持ち帰りましょう。

☎/資源リサイクル課 ☎456-11593



建物の取り壊しや、 新築・増築をされた方へ

固定資産税・都市計画税は、1月1日(賦課期日)現在の土地・家屋の所有者に課税されます。今年中に建物の取り壊しや新築・増築をし、その登記をしていない場合は、課税漏れや課税誤りの原因となりますので、ご連絡ください。
☎/課税課 ☎463-12875

塗装業者を選ぶ基準がわからないな、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

12/14(土) ①10時~11時30分 ②13時~14時30分

根岸台市民センター第2会議室(朝霞市根岸台2-15-12)

長年の実務経験と多くの塗装業者・建築会社などのコンサルタント経験を持つ専門家が、教科書を用いながら分かり易くお教えします

参加申し込みはお電話をお願いします

0120-167-555

安心と信頼のJA野

JAあさか野 ライフサービス

市民葬指定
朝霞市・志木市
和光市・新座市

24時間対応

24時間 直ぐ供養

0120-24-4994

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

病院のお迎えから、葬儀までサポートいたします。

〒351-0011 埼玉県朝霞市本町1-7-5 JAあさか野

市への寄付・寄贈
ありがとうございました

▼朝志ヶ丘3-1-13-4
有志15世帯様から
1万5000円

▼溝沼連合町内会青年部様から
ピクニックテーブル 一台
ブロックセット等

給与支払報告書の提出

給与支払者（事業所）は、
令和2年1月31日(金)までに市
役所に令和2年度給与支払報
告書を提出してください。

埼玉県内の市町村では市・
県民税の特別徴収（給与天引
き）を徹底しています。普通
徴収を認める基準に該当し、
かつ普通徴収を希望する方が
いる場合は、給与支払報告書
と一緒に「普通徴収切替理由
書」の提出が必要です。「普
通徴収切替理由書」の提出が
ない場合は、原則として特別
徴収となります。

☎課税課 463-128
5233



人権が尊重される社会の実現に向けて
—12月4日(水)～12月10日(火)は「人権週間」です—

☎人権庶務課 463-1738

世界人権宣言が国際連合総会で採択された昭和23年12月10日を記念して、国では、毎年12月4日～10日の1週間を「人権週間」（県では、「人権尊重社会をめざす県民運動強調週間」と定めています。

人権とは、かけがえのないひとりの人間として尊重され、幸せに生きる権利であり、誰もが自由で平等に生きることができる基本的な権利です。

しかし現実には、差別を受け、悩み苦しんでいる人々があります。差別をなくすためには、自分自身の心の中に差別を生み出す「偏見」、あるいは「差別心」がないかを見つめ直し、自分の権利を主張するばかりではなく、他者への思いやりを忘れることなく、豊かな人間関係をつくるのが大切ではないでしょうか。

～人権問題の解決に向けてさまざまな法律が施行されています～

平成28年4月に「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」、平成28年6月に「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律（ヘイトスピーチ解消法）」、平成28年12月に「部落差別の解消の推進に関する法律」が施行されています。

人権相談のご利用を！

市内には法務大臣から委嘱された人権擁護委員がおり、さまざまな人権問題の相談を受け付けています。

日時／原則毎月第1月曜日、午後1時～4時（祝日、年末年始を除く） 会場／市役所1階市民相談室
相談員／^{くりやまのぼる}葉山昇さん、^{ようがいえいこ}要害映子さん、^{くせいつこ}久瀬逸子さん、^{おくむらはるよ}奥村晴代さん、^{いいくらぶあき}飯倉昇明さん（月ごとに相談員は変わります。）

第71回人権週間記念行事

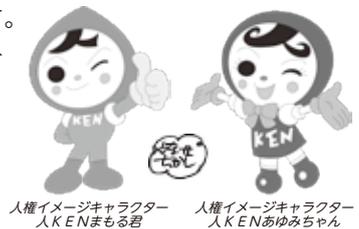
さいたま地方法務局と埼玉県人権擁護委員連合会では、「人権週間」の期間において、記念行事を開催します。

今年度の記念行事は、第2部で朝霞第五中学校吹奏楽部がミニコンサートを行います。

日時／12月7日(出) ①第1部…午後1時～2時40分、②第2部…午後3時～3時30分
会場／さいたま市民会館おおみや小ホール

内容／①令和元年度全国中学生人権作文コンテスト埼玉県大会表彰式
②朝霞第五中学校吹奏楽部によるミニコンサート

定員／274人 費用／無料 ☎さいたま地方法務局人権擁護課 859-3507



人権イメージキャラクター KENまる君 人権イメージキャラクター KENあゆみちゃん

くつらい不妊治療でお悩みの方

【定休日】 朝霞台駅・志木駅より 徒歩8分
木・日曜・祝祭日

妊娠を望まれている方の
体づくりと心のケアは
薬力相談薬局へ
お問い合わせ・予約・ご相談専門ダイヤル
048-473-7830

昭和薬局
埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106
予約制
生理痛・生理不順・更年期障害等
でお悩みの方ぜひご相談下さい。

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



JICA海外協力隊 ウズベキスタン活動報告 ~その1~

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

JICA(独立行政法人国際交流機構)の海外協力隊として、ウズベキスタンで活動している浅川さんから活動報告をいただいたので、ご紹介します。続きは2月号に掲載予定です。

АССАЛОМУ АЛЛАЙКУМ(こんにちは)。ウズベキスタンで日本語教育をしている浅川佑太です。ウズベキスタンの首都タシケントにある世界経済外交大学で日本語や日本文化を教えています。

今回は、私があるウズベキスタンについて紹介したいと思います。ウズベキスタンは中央アジアにあり、カザフスタンやアフガニスタンなどの国に囲まれた二重内陸国(2つの国を超えないと海が見られない)です。人口は約3,250万人で

日本の4分の1ぐらいです。人口の約96.3%がイスラム教を信仰していますが、家庭によって教えの厳しさが異なります。ウズベキスタンにも四季があり、春と秋の季節、特に10月頃が過ごしやすい時期になります。夏はとても暑く、チッタと呼ばれる酷暑の期間があります。タシケントは気温が35~45℃ぐらいまで上がりますが、カラッとした気候のため、風が吹いたり、日陰に入ると涼しく感じます。そして冬は、マイナス10℃ぐらいまで気温が下がります。乾燥地帯なので、びしょ

びしょの洗濯物でもすぐに乾くのが良いところですが、やはり乾燥しているので、10月頃からインフルエンザに罹る学生もいました。

ウズベキスタンの言語はウズベク語とロシア語です。ソ連時代の名残があるので、地区によって、ウズベク語ではなくロシア語を話す人が多いです。私が住んでいる地域もロシア語を話す人が多いです。人によって両言語を話す人もいれば、ウズベク語しか話せない人、ロシア語しか話せない人もいます。そのため、買い物をしたり、レストランで食事をしたりすると、ウズベク語で話しかけられたり、ロシア語で話しかけられたりします。英語が通じないことが多いので、どちらかの言語を知らないで生活が大変です。

★次回は、浅川さんが大学でどのように日本語教育の活動をしているかをお伝えします!★



イスラム教の礼拝堂「モスク」のライトアップ

○ウズベキスタンの基本情報○

- 首都: タシケント
- 主な言語: ウズベク語・ロシア語
- 主な宗教: イスラム教
- 気候: 大陸性気候
- 日本との時差: マイナス4時間
- フライト時間: 日本から直行便で約9時間



~個人番号カード(マイナンバーカード)・電子証明書の有効期限のお知らせ~

☎/総合窓口課 ☎463-2605

マイナンバーカードの交付開始から、まもなく5年目を迎えます。下記の有効期限を迎える方は、更新手続きをしてください。

発行時の年齢	カードの有効期限	電子証明書の有効期限
20歳未満	発行から5回目の誕生日	発行から5回目の誕生日
20歳以上	発行から10回目の誕生日	

対象の方に、地方公共団体情報システム機構からお知らせが届きますので、手続きについては同封の案内パンフレットを確認してください。

電子証明書の申請窓口/総合窓口課、内間木支所、朝霞台・朝霞駅前出張所

※朝霞台・朝霞駅前出張所では、第3土曜日と翌日曜日はマイナンバーカード・電子証明書に関する業務は行うことができません。

ゆめばれす 臨時休館のお知らせ

12月16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

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



ASK(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

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



虐待かな？

児童虐待を発見
(疑い含む)した場
合はご連絡ください。
☎ 児童相談所全
国共通ダイヤル
☎ 189
(いちはやく)



埼玉県都市競艇組合からの お知らせ

競艇開催日/12月28日(出)~31日(出)
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/>

12月の納付

市県民税 (随期)
固定資産税・都市計画税 (3期)
国民健康保険税 (6期)
介護保険料 (6期)
後期高齢者医療保険料 (6期)
※納期限は令和2年1月6日(月)です。
○納税・納付は納期限までに済ませましょう。
○便利で確実な口座振替をご利用ください。

消費生活センターだより vol.67

☎ 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

「保険金が使えます」という住宅修理サービスの契約 トラブルに注意しましょう！

■相談内容■

「近所で屋根工事をしていたら、お宅の屋根瓦が落ちそうになっ
ているのが見えた。無料で点検してあげます。」と業者が
訪問してきた。点検してもらったところ、「瓦がかなりずれて
いる。このままにしておくとも雨漏りする危険があるので、至急
修理が必要です。今回の屋根の瓦のずれは、先日の台風で生
じたものなので、損害保険から保険金が支払われ、少額の自
己負担で修理できます。」と言われたので、急いで契約した。

後日、工事代として150万円の見積書をもらったが、保険金
は30万円しか支払われないことが分かった。120万円も自
己負担できないので工事のキャンセルを申し出ると、「解約料とし
て保険金の30%をもらう。契約書に書いてある。」と言われた。

◆解 説◆

業者が「無料で屋根を点検します。」と訪問し、点検後に「す
ぐに修理が必要です。損害保険を使って、ほぼ自己負担なし
で修理ができます。」などと「保険金を使える」と勧誘する住
宅修理サービスに関する相談が増えています。保険金ですべ
ての住宅修理ができるわけではありません。

【トラブルに遭わないために】

- ①勧誘を受けた時点では、「保険金支払われる」とは決まっ
ていません。保険金が支払われるかどうかは、損害発生
の原因や保険契約の内容によります。また、保険金が支払
われたとしてもごく少額の場合もありますので、契約する前
にご自身が加入している保険会社や代理店に保険契約の内
容についてよく確認しましょう。
- ②「無料だから」「ついでに他の箇所もサービスで点検する」
と言われても必要のない点検は安易に依頼しないよう気
をつけましょう。また、「保険金で安く修理ができる」「今日中
に契約するとさらに割引する」「保険申請を代行するので、
すぐに修理を」などと契約を急かされても、すぐには契約
せず、複数の事業者から見積もりを取り、慎重に比較・検
討しましょう。
- ③訪問販売による契約は、法定の契約書面を受け取った日か
ら8日以内であれば、契約を無条件で解約できる「クーリ
ング・オフ」が可能です。
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。

税務署からのお知らせ

☎ 朝霞税務署 ☎ 467-2211

令和元年分の所得税等の確定申告会場の開設期間

期間/令和2年2月17日(月)~3月16日(月)
※土・日曜日、祝日を除く。ただし、2月24日(月・休)と
3月1日(日)は開設します。

相談受付/午前8時30分~午後4時 (提出は午後5時まで)
その他/相談内容が複雑な場合は、午後3時までにお越し
ください。相談が午後5時を過ぎる場合には、再度お越
しいただく場合があります。また、会場は大変混雑する
ため、長時間お待ちいただく場合や受け付けを早めに締
め切る場合があります。

確定申告に便利なID・パスワードを取得しましょう！

マイナンバーカードやICカードリーダライタをお持ち
でなくても、ID(利用者識別番号)・パスワードを入力す
れば、国税庁ホームページから確定申告ができます！
※お近くの税務署で12月ごろまでにID・パスワードの取
得をお願いします。

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が、
相続対策から相続発生時の手続き支援までワンストップでトータルサポート！

各種相続手続き、遺言書作成、相続対策等、相続に関することなら何でもご相談ください
<運営事務局>

行政書士 藤田 孝久 事務所 (埼玉県行政書士会所属)
住所:埼玉県朝霞市本町2-2-32 セレネ朝霞202



お問い合わせは TEL:048-469-2850 までお気軽にどうぞ

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>

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！

入居
募集中!

〒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

〜受章おめでとぅございます〜

秋の叙勲

●瑞宝小綬章

(防衛功労)

佐藤 誠喜さん (71歳)
元 陸上自衛隊 通信保全監査隊長

●瑞宝双光章

(総務省行政事務功労)

寺田 俊弘さん (72歳)
元 独 統計センター
総務部経営企画室長

●瑞宝双光章

(郵政事業功労)

松尾 哲さん (71歳)
元 日本郵政公社職員
(特定郵便局長)

●瑞玉単光章

(統計調査功労)

齊藤 邦子さん (75歳)
現 商業動態統計調査員

危険業務従事者叙勲

●瑞宝双光章

(警察功労)

赤羽 勉さん (72歳)
元 警視庁警部

●瑞宝双光章

(防衛功労)

岩田 豊さん (61歳)
元 1等陸尉

●瑞宝双光章

(防衛功労)

松村 浩二さん (61歳)
元 2等陸尉



②叙勲とは

国や公共のために功労があった方などを、国として表彰し、勲章や褒章を授与するもの。毎年、4月29日(昭和の日)と11月3日(文化の日)に授与され、ニュースなどでも多く取り上げられます。勲章制度は明治8年(1875年)から、褒章制度は明治14年(1881年)に創設され、長い歴史と伝統があります。(参考:内閣府大臣官房広報室ホームページ「政府広報オンライン」)

ブロック塀などの撤去費用を補助します

申・問/開発建築課 ☎423-3854

市では、地震等の被害を未然に防止し、安全で安心な災害に強いまちづくりを実現するため、ブロック塀等撤去費補助金交付制度を実施しています。

- 対象/市内にあるブロック塀等の所有者または管理者
- 対象となるもの/コンクリートブロック造、レンガ造、万年塀またはこれらに類する構造の塀および門柱
- 条件/道路等(公道、私道その他一般の交通に利用される道路および公共施設)に面しており、道路面または公共施設の敷地面からの高さが1.0m以上で倒壊のおそれのあるブロック塀等の撤去
※部分撤去も対象となる場合がありますので、ご相談ください。
- 補助額/ブロック塀等の撤去工事に係る経費の5分の4または1㎡当たり1万円を乗じて得た額の少ない方の金額で上限額40万円
- 期間/令和3年3月31日(水)まで
- その他/工事着手前に申請書および撤去するブロック塀等の全体が分かる写真などの提出が必要です。
※詳細は市ホームページまたはお問い合わせください。

生け垣等設置補助制度をご利用ください!

申・問/みどり公園課 ☎463-0374

より効果的な制度活用のため、緑化したフェンスの設置および多年生のつる性植物で既存フェンスの緑化を補助対象に加えました。

- 対象事業/新規または高さ50cm以上のブロック塀を取り壊し生け垣や緑化フェンスを設置する植栽工事、既存フェンスへの多年生のつる性植物の植栽費用
- 対象/市に住民登録があり、市税を完納している方
- 補助金額/設置費用および撤去費用に対し1㎡当たり1万円まで(上限10万円)。既存フェンスへの多年生のつる性植物の植栽費用は、1㎡当たり2千円まで(上限2万円)。
※工事着手10日前までに要申請。
※詳細は市ホームページまたはお問い合わせください。

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/12月17日(火) 午後1時30分～3時
定員/10組 (令和元年10月生まれ対象)
予約開始日/12月3日(火)
内容/2か月のお子さんがある方向士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。

令和元年度 子どもの発達を理解する講演会 「小学校入学までにやっておきたいこと」

問・問/健康づくり課 ☎465-8611

日時/令和2年1月25日(土) 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
対象/市内在住・在勤の方
定員/90人程度
講師/公認心理師 阿子島茂美さん
保育/1歳～未就学児 定員20人まで (先着順)
申込方法/令和2年1月23日(木)までに電話で

園庭開放・いっしょにあそぼう保育園で

問/保育課 ☎463-2939

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保育園を開放しています。

日時/園庭開放(雨天中止) …
12月3日(火)・13日(金) 午前9時30分～正午
いっしょにあそぼう保育園で…
12月3日(火) 午前9時30分～11時

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/12月3日(火)の「いっしょにあそぼう保育園で」は、園内で工作やリズム遊び等を実施
※東朝霞・宮戸保育園では12月3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。



情報BOX



催し・講座

児童館に遊びに行こう！【児童館のイベント】“クリスマス会”

問/各児童館

各児童館で楽しいゲームやイベントをたくさん企画しています。詳しい内容や日程は、おたより・朝霞市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

児童館名	開催日	事業名	内容
はまさき児童館 ☎486-2477	12月8日(日)	クリスマス会	楽しいゲームコーナーやバルーンアートコーナーがあるよ！ほかに楽しいイベントが盛りだくさん♪
ほんちょう児童館 ☎487-8582	12月14日(土)	クリスマスパーティー	ほんちょう児童館で行うはじめてのクリスマスパーティーでは幼児、小学生、中高生、それぞれの部で楽しいゲームなどを用意しています！！
ひざおり児童館 ☎458-6969	12月15日(日)	クリスマスパーティー	楽しいゲームや工作、お楽しみ抽せん会もあります！ほかに楽しい企画があります♪
みぞぬま児童館 ☎450-0858	12月21日(土)	クリスマスおたのしみ会	ゲーム、工作、きっさ店、写真館のコーナーがあるよ。フィナーレまで出し物もたくさん！
ねぎしだい児童館 ☎450-1815	12月22日(日)	HAPPYクリスマス会	ちびっこダンサー、ハンドベルクラブの演奏、参加型ゲームなど楽しいイベントがいっぱいあるよ♪

※きたはら児童館は台風19号の影響による修繕のため休館しています。再開は令和2年1月以降となる見込みです。

朝霞産農産物直売 あさか新鮮野菜市

問/産業振興課 ☎463-1904

日時/12月5日(木)・19日(木) 午前10時30分～午後1時
会場/市役所1階市民ホール
内容/朝霞産農産物のPRと地産地消を推進するため、旬の野菜を市内の生産者が直売します。皆さんのご来場をお待ちしています。
主催/朝霞市都市農業推進協議会・朝霞市
協力/ファーマーズ朝霞

浜崎農業交流センター(農産物直売所)年末大売出し

問/産業振興課 ☎463-1904

朝霞の新鮮野菜で年越しを！
日時/12月29日(日) 午前10時～午後4時
会場/浜崎農業交流センター
※年内最後の営業日です。
新年は令和2年1月8日(火)午前11時から営業します。





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42回朝霞市小・中・高等学校書きぞめ展覧会

☎/教育指導課 ☎463-2884

日時/令和2年1月31日(金) 午後5時～8時
2月1日(土)～2日(日) 午前9時～午後4時
(最終入場は終了時刻の30分前)
会場/中央公民館・コミュニティセンター
内容/市内小・中・高等学校の児童・生徒の書きぞめ
作品を展示します。

第1日曜日の朝は朝市へ!

☎/産業振興課 ☎463-1903

日時/12月1日(日) 午前7時～9時 ※雨天中止
会場/市役所正面駐車場
内容/服飾、雑貨、野菜・果物、お茶などお手ごろな
価格で提供しています。
※商品が無くなり次第終了。内容は変更になる場合あり
主催/朝霞市朝市出店者協議会

第4期朝霞市地域福祉計画・地域福祉活動計画策定に向けた地域懇談会 ～朝霞の「ふくし」について考えてみませんか～

☎・☎/朝霞市社会福祉協議会 地域福祉推進課
☎486-2485 FAX486-2418 ✉chiiki@asaka-shakyo.or.jp

皆さんから意見を幅広く伺い、計画内容に反映していくため、福祉に対する思いをぜひお聞かせください!

日時(各2時間ずつ)	会場
12月12日(木) 午後7時～	産業文化センター
12月13日(金) 午前10時～	根岸台市民センター
12月14日(土) 午前10時30分～	はあとぴあ(総合福祉センター)
12月16日(月) 午前10時～	膝折市民センター
12月18日(水) 午後1時30分～	北朝霞公民館
12月19日(木) 午後6時30分～	ほんちょう児童館

対象/市内在住、在学または在勤の方
申込方法/電話、FAXまたはメールで。当日参加も可。
その他/手話通訳者を配置しています。
※詳細は朝霞市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

障害福祉施設自主製作品展示販売会

☎/障害福祉課 ☎463-1599

市内の障害福祉施設の皆さんが自主製作した製品やお菓子などの展示販売会を市役所で行います。

日時・団体・販売物/

12月10日(火) 午前10時30分～11時30分 ひまわり工房/手芸品等の雑貨、ばい煎コーヒー
12月12日(木) 午前10時30分～午後0時30分 はあとぴあ福祉作業所/レザークラフト、菓子
12月13日(金) 正午～午後1時 障害者ふれあいセンターあさか福祉作業所/雑貨、パン
12月17日(火) 午前10時30分～午後1時 なかよしかふえ/雑貨、焼き菓子
12月18日(水) 午前10時30分～午後2時30分 つばさ工房/タオル、ハーブティ、小物入れ等
12月24日(火) 午前10時～午後1時 あさか向陽園/メモ帳、縫製品等の雑貨
12月25日(水) 午前10時30分～午後1時 地域活動支援センターぱれっと/革製品、焼き菓子、パン、めだか
12月27日(金) 午前10時～午後2時 リロード/正月飾り、ラッピング用品

会場/市役所1階市民ホール

快適介護ライフ! 『もしかして認知症?その時のための家族介護教室』

☎・☎/長寿はつつ課 ☎463-1921

認知症は誰もが起こりうる「脳の病気」です。初期の段階では加齢による物忘れと混同されてしまうこともあります。ひとりで悩まず、いろいろな情報を得て、快適な介護ライフを送れるように一緒に学びませんか。

※定員の都合上、この教室に初めてお申し込みをされるご家族を優先とします。

※教室受講の間、認知症(もの忘れ)を疑われる方をひとりにすることが心配な場合は、事前にご相談ください。

会場/北朝霞公民館 申込方法/12月2日(月)から電話または窓口で

対象/認知症(もの忘れ)が心配な家族がいる市民 定員/24人(2回目のみ60人)

※全3回構成の教室ですが、2回目は公開講座のため、この日のみの参加が可能です。

日程	内容	講師
令和2年1月21日(火) 午後1時30分～3時30分	認知症の方への対応1 介護の経験やサービスについて聞こう!	・認知症の人と家族の会 埼玉支部世話人 ・地域包括支援センター職員
令和2年1月28日(火) 午後1時30分～3時30分	もしかして認知症? 認知症の知識 病気について知ろう!	和光病院院長 精神科医師 今井幸亮さん
令和2年2月4日(火) 午後1時30分～3時30分	認知症の方への対応2 症状と関わり方のコツを知り、自分に合った 介護の方法をイメージしてみよう!	安心のおせわ～く広場 主任介護支援専門員 介護福祉士 進藤栄子さん



市民活動団体支援補助事業 『市民講師による公開講座』

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

日時/12月4日(水) 午前10時~正午
会場/中央公民館・コミュニティセンター
内容/誰でも楽しめるフラダンス入門
定員/30人 費用/300円
講師/フラダンス師範 Kumu Hula きよみさん
持ち物/動きやすい服装、タオル、飲み物、靴下
申込方法/電話、メールまたは当日直接会場へ

地域安全マップ作成指導員養成講座

申・**問**/こども未来課 ☎463-2930 FAX467-0770

日時/令和2年1月26日(日) 午前10時~午後4時30分
会場/北朝霞公民館(講義)
朝霞第七小学校区(フィールドワーク・雨天決行)
定員/30人
講師/NPO法人地域安全マップ協会の皆さん
持ち物/筆記用具、昼食、飲み物、雨具、動きやすい服装、
歩きやすい靴
申込方法/12月27日(金)までに電話、FAXまたは窓口で
※FAXの場合は、「地域安全マップ申し込み」、氏名、住
所、電話番号をご記入ください。

人権啓発イベント「ヒューマンスクウェア」

問/埼玉県人権推進課 ☎830-2258

日時/12月7日(土) 午前10時~午後7時
会場/アリオ深谷センターコート
内容/○森圭一郎さんによる人権トーク&コンサート
○人権啓発ポスターの展示
○コバトン、ふっかちゃんとのふれあい など

無料出張相談会

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/12月16日(月) 午前10時~11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
対象/おおむね65歳以上の市民
内容/高齢者の健康や介護保険のことなど

陸上自衛隊中央音楽隊第63回室内楽演奏会

会場・**問**/ゆめばれす(市民会館) ☎466-2525

日本の国費、公費に対して演奏を行っている陸上自衛隊中央音楽隊による質の高い、入場無料の小編成コンサートです。
日時/令和2年2月29日(土) 午後2時開演
午後1時30分開場 ※未就学児入場不可
整理券/1人2枚まで。無くなり次第終了。
整理券配布/12月15日(日) 午前10時~ゆめばれす(市民会館)・産業文化センターで

陸上自衛隊中央音楽隊ウィンターコンサート

会場・**問**/ゆめばれす(市民会館) ☎466-2525

迫力ある演奏を地元・朝霞で楽しめる、毎年大人気のコンサートです。
日時/12月14日(土) 午後2時30分開演
午後2時開場 ※未就学児入場不可
整理券/1人2枚まで。無くなり次第終了。
整理券配布/12月1日(日) 午前10時~ゆめばれす(市民会館)で
※座席は選べません。今回は2次募集です。

わくわくどーむからのご案内

会場・**申**・**問**/わくわくどーむ(健康増進センター) ☎472-6000

《プールイベント アクアチューブ》

日時/12月1日(日) ①午前10時30分~11時45分 ②午後1時30分~2時45分
定員/各回35組(1組2~3人)先着 受付/各回の開始10分前より監視室で行います。

《クリスマスパストリーづくり》

オリジナルのかわいいパストリーが作れます。

日時/12月7日(日) 午前10時30分~ 定員/60人(先着) 会場/1Fインナーガーデン

《特別イベント お菓子すくい&コーヒー無料配布》 ※内容が変更になる場合あり

日時/12月21日(土) 午前10時30分~ 定員/300人(先着) 会場/1Fインナーガーデン

《プールイベント どんぶらっこ》

日時/12月22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)

受付/各回の開始10分前より監視室で行います。

《わくわくどーむ休館日》

12月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、31日(火)~令和2年1月1日(水・祝)

※スポーツ教室 第5期(12月~令和2年1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公式ホームページ「わくわくどーむ」にも掲載しています。

主催/株式会社 明治スポーツプラザ(指定管理者)

生涯学習体験教室参加者募集!!

朝霞市生涯学習ボランティアバンク登録者が講師となり、講師が持つさまざまな知識や経験、優れた技術や技能を地域に還元するとともに、「生涯学習」を体験しながら参加する皆さんといっしょに作り上げていく講座です。

教室番号	教室名・内容・講師	日時	会場	費用	定員
54	書き初め教室 みんなで一緒に、新しい年に新しい気持ちで書き初めを楽しみませんか。 対象/小学3年生~大人	令和2年1月5日(日) 午後1時~2時30分	中央公民館・コミュニティセンター	100円 (教材費)	各回 20人
55	持ち物 /書道用具(書き初め用)、レジャーシート(1.5m×1.5m程度、なければ新聞紙)、新聞紙、雑巾、動きやすい服装 講師/鈴木泰代さん	令和2年1月5日(日) 午後3時~4時30分			
56	遺言書作成基礎講座 相続を争族にしない為に、どうすべきか。遺言書作成の必要性について説明します。講師/藤田孝久さん 持ち物/筆記用具	令和2年1月20日(月) 午前10時~正午	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」、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、**12月13日(金)【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)。

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。詳細は問い合わせ先にご確認ください。)

朝霞基地跡地の自然を守る会主催 樹木の手入れ、育林について学ぶ ~樹林との良い関係とは~

日時/12月8日(日) 午後1時30分~3時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 講師/造園業・泉翠株式会社
木山政孝さん 定員/50人(先着順) 参加費/無料 申込方法/事前申込不要。当日直接会場へ。
問/大野 ☎090-5209-9467 ✉asaka_kichimondai@yahoo.co.jp

公民館のひろば

施設名	電話番号	住所	12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	12/2・9・16・23・28~31
東朝霞公民館	463-9211	〒351-0005 根岸台6-8-45	12/1・9・15・23・28~31
西朝霞公民館	462-1411	〒351-0014 膝折町4-19-1	12/1・9・15・23・28~31
南朝霞公民館	461-0163	〒351-0023 溝沼1-5-24	12/2・8・16・22・28~31
北朝霞公民館	473-0558	〒351-0035 朝志ヶ丘1-4-1	12/1・9・15・23・28~31
内間木公民館	456-1055	〒351-0032 田島2-18-47	12/1・2・8・16・22・28~31

※番号はお間違いないようお願いします。

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。

北朝霞公民館 **わんぱくキッズランド**
オリジナルのジグソーパズルを作ろう

パズルの絵を自由に描いて、きみの63ピースのパズルを完成させよう!

日時/12月21日(土) 午後1時~3時 対象/小学生
定員/12人 講師/北朝霞公民館職員 材料費/286円
持ち物/上履き、飲み物、持ち帰り用袋
申込期限/12月12日(木) 午後1時まで

南朝霞公民館 **南っ子クラブ**
第7回書き初め会&パフォーマンス書道

今年も朝霞西高校書道部の皆さんと一緒に、最高の「書き初め」を。全員で「パフォーマンス書道」にもチャレンジ!

日時/12月26日(土) 午前9時30分~11時30分
対象/小学3~6年生 定員/30人
講師/県立朝霞西高校書道部の皆さん
持ち物/書道道具一式(書き初め用紙、お手本、新聞紙、ぞうきん、上履き)
申込期限/12月14日(土) 午後5時まで

西朝霞公民館 **伝統文化講座**
書き初め

午前・午後の部、ともに先生の指導を受けて書き初めをします。

日時/12月26日(土)
午前の部 午前10時~正午
午後の部 午後1時30分~3時30分
対象/小学3~6年生 定員/各部20人
講師/午前の部 西朝霞公民館サークル講師 鈴木栄子さん
午後の部 中央公民館社会教育指導員 勝良ひとみさん
持ち物/お手本(必ず持参)、書道の道具、書き初め用紙10枚以上、新聞紙2日分
申込期限/12月19日(木) 午後3時まで

中央公民館 **プラネタリウム 冬休み特別放映**
「地球発見!~大地の謎にいどめ!~」

特別クイズ・オリジナルカードをプレゼントします!

日時/令和2年1月7日(火) 午後2時~ 定員/90人
観覧料/子ども(中学生以下)100円
大人(高校生以上)200円 ※小銭をご用意ください。
※朝霞市に在住・在勤(在学・在園)以外の方は子ども150円、大人300円となります。
受付/放映15分前から3階で受け付けます。
※日曜日は、1月5日(日)から通常放映

問...問い合わせ

- ・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。
- ・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。



第10回ベテランダブルステニス大会

主催/朝霞市テニス協会

日/令和2年1月26日(日) 予備日2月2日(日)
 会/青葉台公園テニスコート 集/男子・女子ダブルス
 (45歳以上・60歳以上) 対/協会員または市内在住・在勤
 の方 参/協会員2,000円・一般2,500円(保険代含む)
 縮/1月11日(土) 申/協会ホームページから申込用紙を
 ダウンロードし、記入のうえ総合体育館へ提出。参加費はゆ
 うちよ銀行で振り込み。 問/蕨木 ☎090-2404-7195
<http://www.zf.em-net.ne.jp/~tennis-asaka/>

朝霞市民スキー教室

主催/朝霞市スキー連盟

日/令和2年1月31日(金)~2月2日(日) 会/群馬県鹿沢ス
 ノーエリア 参/6,000円(講習費・保険代含む) 宿泊費
 別途、各自清算 他/現地集合・解散。最小催行人数30人
 縮/1月6日(月) 問/貫井 ☎090-3497-4321
 ※詳細・申し込みは連盟ホームページまで。
<http://asakaski.mystrikingly.com/>



令和2年 健康祈願初歩こう会

朝霞市内約8km 難易度★☆☆

主催/朝霞市歩こう会

日・集/令和2年1月26日(日) 午前9時 朝霞中央公園陸
 上競技場前石畳(雨天決行)→岡冰川神社参拝・解散→希望
 者のみ午後0時30分より新年懇親会開催 縮/1月10日
 (金) 対/小学生以上(小学生は保護者同伴) 持/水筒・
 雨具等 参/300円(保険代等) 申/はがきにコース名・
 参加者全員の住所・氏名・電話番号を記入のうえ、生涯学
 習・スポーツ課へ。当日は直接集合場所へ。
 ※懇親会に参加される方は、生涯学習・スポーツ課で参加申
 込用紙と会費1,000円(昼食・飲み物代)を提出。

問/前川 ☎464-5394

会員募集

朝霞市体育協会合気道部

活動日時/水・土・日曜日(時間は問い合わせ先へ)

会/武道館

年会費/小学生以上一律12,000円(別途入会金と保険代)

◇合気道女性倶楽部◇

活動日時/毎週金曜日 午前10時~11時30分

会/武道館

対/女性 月会費/1,000円(別途保険代)

申・問/貫輪 ☎464-6006

市民体育賞の表彰式に欠席された方へ

令和元年度朝霞市民体育賞の表彰式に欠席された方は、賞状等をお預かりしていますので、生涯学習・スポーツ課に
 お越しください。預かり期間は令和2年3月31日(火)までです。

★★(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社からのご案内★★

教室名	日時・会場
1 ASAKAフィジカル トレーニングクラブ (プレ開催)	運動したいあなたへ!!大人の方や親子でのご参加大歓迎!!トレーニングの専門家を講師に迎え、①競技力向 上②ダイエット③健康増進の3つを目的別にクラス分けし、ランニングや筋トレ、コアトレなどさまざま な効率的プログラムを実施します。来年度開催予定のプレスクールです。 日/令和2年1月27日(月)雨天中止・予備日2月10日(月)、午後7時30分~8時45分 会/中央公園陸上競技場 対/小学6年生以上の男女 定/100人 参/500円 縮/令和2年1月15日(火)
2 みんなげんき! ちびっ子体操教室 (第5期)	日/令和2年1月17日、24日、31日、2月14日、21日、28日、3月13日、27日(金曜日) 午後3時~4時 会/武道館 対/4~6歳 定/48人 参/5,500円 縮/令和2年1月5日(日)
3 小学生フィジカル トレーニング教室 (第5期)	日/令和2年1月30日(木)、2月3日(月)、6日(木)、13日(木)、17日(月)、20日(木)、27日(木)、3月5日(木) A.午 後4時30分~5時30分 B.午後5時40分~6時40分 C.午後6時50分~7時50分 D.午後8時~9時 会/北朝霞公園野球場 対/小学生(A・Cクラス1~3年 B・Dクラス4~6年) 定/各クラス20人 参/各クラス6,500円 縮/令和2年1月15日(火)

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。

体育施設臨時休館日(12月~令和2年1月)

総合体育館 全館休館中 (第二期工事令和2年7月まで)
 ※改修工事期間中の窓口業務は、第2駐車場の仮設事務所にて行っています。
 武道館 12月16日(月)・令和2年1月20日(月)
 滝の根テニスコート 12月2日(月)・16日(月)・令和2年1月6日(月)・20日(月)
 全体育施設共通 休館日 12月31日(火)~令和2年1月3日(金)



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

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~

今回の展示では、古墳時代の始まりの時期の墳墓と、そこから出土する土器に着目することで、関東地方、さらには朝霞地域の側から古墳の出現を概観し、当時の人の動きや地域性について紹介します。



宮台遺跡第4地点 2号溝(白線部)



大型壺
(宮台遺跡第4地点 2号溝出土)

会期/開催中~12月15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

企画展関連講演会

②土器に孔をあけるということー弥生~古墳の穿孔土器ー

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
 会場/博物館 講座室
 対象: 定員/どなたでも: 50人
 申込方法/電話または博物館窓口で(先着順)

古文書講座 ~はじめての古文書~

歴史史料を学ぶために必要な、古文書の読み方が学べます。初心者から学習できるので、お気軽にどうぞ!



細田家文書

日時/令和2年1月12日(日)・26日(日)・2月9日(日)・23日(日)・3月8日(日)・22日(日) 各回とも午前10時~正午
 講師/立正大学特任講師 栗原健一さん
 会場/博物館 講座室
 対象/どなたでも※6回とも出席できる方
 定員/40人
 申込方法/12月15日(日)まで、電話または博物館窓口で。申込多数の場合は初めてご参加の方を優先。

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)。

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



~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 「お正月あそび」のお知らせ

旧高橋家住宅で昔ながらのあそびを楽しみませんか? カルタ、コマ、羽子板、お手玉、けん玉、竹とんぼ、竹馬などで遊べます。
 江戸時代の古民家でお正月をお祝いしましょう。



日時/令和2年1月5日(日)・1月7日(火)
 午前10時~正午
 会場/旧高橋家住宅
 対象/どなたでも
 ※事前申込不要。当日直接会場へ。

活用事業 「まゆだまづくり」参加者募集!

小正月の伝統的な飾り物「まゆだま」づくりを見学・体験できます。

日時/令和2年1月11日(土)
 午前10時~正午
 会場/旧高橋家住宅主屋内
 対象: 定員/小学生: 当日先着10人
 ※エプロン・三角巾をご用意ください。



旧高橋家住宅 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

第18回 らいぶらりコンサート 出演グループ募集!

図書館視聴覚室でのアットホームなコンサートを令和2年5月24日(日)に開催予定です。演奏時間は1グループ30分程度です。なお、コンサートは実行委員会の運営により開催します。出演希望のグループ代表者の方は、下記事務局に連絡のうえ、第1回実行委員会にご出席ください。

<第1回実行委員会>

日時/令和2年1月19日(日) 午前10時～
会場/図書館（本館）視聴覚室
問/らいぶらりコンサート実行委員会事務局
（図書館本館）



クリスマスおはなし会

入場無料

クリスマスにちなんだ絵本の読み聞かせや映画会を開催します!

ご家族、お友達と一緒にぜひお越しください。

日時/12月14日(土) 午後2時～

会場/図書館（本館）視聴覚室 ※当日直接会場へ

親子でご参加ください

入場無料

「北朝霞分館の絵本のよみきかせ」

日時/12月17日(火) 午後3時～

内容/手遊びとよみきかせ

会場/産業文化センター 2階 研修室兼集会所2

問/図書館北朝霞分館



♪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)	12/5 (木)	カワウソ親子の冒険 19分	午後3時～	視聴覚室
	12/12 (木)	ぞうのババール ババールのクリスマス 25分		
	12/19 (木)	きかんしゃトーマス きかんしゃたちのクリスマス・キャロル 全4話 22分		
	12/26 (木)	ふるさと再生日本の昔ばなし 桃太郎／はちかづぎ姫／ 十二支のはなし 23分		
松の木読書会	12/13 (金)	落陽 朝井まかて/著	午前10時～正午	和室
おはなしくらぶ (乳幼児向け)	12/23 (月)	絵本の読み聞かせ	午前11時30分～ 正午	視聴覚室

シネマラソン (青少年対象映画会) ～ハラハラ・ドキドキ・クリスマス～

入場無料

楽しい? スリルがある? サンタは? -全部見られます!

日時/12月22日(日)

①午前10時～

「ホーム・アローン」(103分)

②午後1時～

「ダイ・ハード」(132分)

③午後3時30分～

「サンタ・カンパニー」(30分)

会場/図書館（本館）視聴覚室



12・1月の図書館のおやすみ

◀本館>>◇定期休館日（第2火曜日、第4金曜日）

12月/10日(火)・20日(金)

1月/14日(火)・24日(金)

◀分館>>◇定期休館日（第2水曜日、第4木曜日）

12月/11日(水)・26日(木)

1月/8日(水)・23日(木)

◀本館・分館>>○年末年始の休館日

12月28日(土)～1月4日(土)

◀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)

返却期限を守りましょう

貸出期限を30日以上過ぎても返却がされない方への、新たな貸し出し、予約、貸出期限の延長はできません。

返却期限を守り、図書館資料の有効活用にご協力をお願いします。



図書館の雑誌スポンサーを募集します

「雑誌スポンサー制度」とは、企業・団体等の地域貢献への参加の促進と、雑誌購入経費の財源確保を目的として、雑誌を一定期間ご寄贈いただき、その間、雑誌最新号のカバーにスポンサー広告を掲載する制度です。

掲載規格/最新号の雑誌カバーの表面にスポンサーが作成した片面印刷の広告（縦10cm、横13cm以内のもの）を掲載することができます

対象/企業・商店・団体等 ※個人を除く

寄贈雑誌/図書館が作成した「雑誌リスト」の中から選択

募集期間/随時

費用/雑誌の購入代金を負担

問/図書館（本館）

雑誌

広告

*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。

わたくしたちの健康

高齢者のてんかん

朝霞地区医師会 なかもとひでとし 中本英俊 くぼ たゆういち 久保田有一

☎464-4666

てんかんは、子どもが突然けいれんを起こし、泡を吹いて倒れるような病気だと思われがちですが、実は65歳以上でも多く見られます。元気に暮らしている高齢者がてんかんになる割合は約1%、100人に1人と推定されます。さらに、一般病院に入院する高齢者に限れば約10%、10人に1人がてんかん発作を起こしているという報告もあります。年をとれば誰でも、入院中の高齢者は特にいつてんかん発作が起きても不思議ではありません。

小児のてんかんは、脳が成熟していく過程で発作が起こります。その反対に高齢者は、成熟した脳が年をとりに、脳の神経細胞が脱落していく過程で起こります。側頭葉の内側にあり、記憶を司る「海馬」にてんかんの火種が生まれることが原因で、それが発作につながるのではないかとされています。認知症の原因もこの周辺にあります。認知症はその部分の「機能が低下」して起こるのに対し、てんかんは脳神経細胞の「電気回路がショート」するようなイメージです。

高齢者てんかんの多くは、脳卒中などの脳血管障害や頭部の外傷、脳腫瘍といった明確な原因があります。その場合は、突然のけいれんで倒れるのが特徴です。ところが、特定の原因がなく、加齢によって起こるてんかんも全体の3分の1程度を占めています。このタイプはけいれんを伴わないため、発作に気づきにくいのが問題で、遺伝とはかわりなく、年をとれば自然発生的に誰でもなる可能性があります。最近では、高血

圧症や脂質異常症、糖尿病との関連も指摘されていますが、いずれも加齢によって増える病気なので、てんかんと関係があるとは言いがたず、その点はまだ明らかになっていません。なお、「加齢からくる」といつても、加齢現象には個人差があります。このタイプは65歳以降に増加していきますが、早ければ40代、50代で発症する人もいます。

けいれんを伴わないてんかん発作の症状は、ぼーっとする、話しかけても反応がない、目の焦点が合わない、貧乏ゆすりのような動きをする、突然怒鳴るといったものが主です。その間、本人に意識はありません。家族や介護者が発作に気づくのは主に食事中です。突然動きが止まり、よだれを垂らした状態で箸が止まってしましますが、ボタンと倒れ込むほどではないので、「考えごとだろう」「眠いのかな」などと思われてしまいます。また、車の運転中に発作を起こしてしまうと、意識を失ってもハンドルを握ったまま運転し続け、反対方向に進んだりぶつかることもあります。しかし、本人に発作中の記憶はありません。そのため、「居眠りではないか」と片付けられてしまう可能性があります。

てんかん発作は、数十秒から1〜2分程度までと、そう長くは続きません。発作の後には、数十分から数時間かけて発作でリセットされた脳が元に戻り、意識が回復していきます。高齢者では、若年者に比べ発作後に意識が回復するのに時間がかかる場合があります。回復すると支障なく日常生活を送ることができ、しかも

本人は発作を覚えていないので自覚がなく、周りも「認知症かも」と思ったりします。診断の一番のポイントが発作中に呼びかけて反応があるかどうかです。発作中は、話しかけても反応がなく、目も合いません。発作時に、手元や口元、足元などがわずかに動く「自動症」が見られることもあります。手を振り回すような激しい動きではなく、かすかな動作です。

高齢者のてんかんの治療として、脳神経の興奮を抑える抗てんかん薬を使えば、90%以上の患者さんは1か月で発作を抑えることができます。本人は発作の自覚がないので効果を実感しませんが、家族からは「明らかに目つきが変わった」「ボーツとする時間がなくなっただけ」と言われます。ただし、抗てんかん薬はてんかん自体を治す薬ではなく、発作を抑える薬なので、中断すれば高い確率で再発します。そのため、薬はずっと飲み続けなければなりません。服薬により正常な脳機能まで抑えてボーツとすることのないよう、少量から始め、焦らず時間をかけて増量するのが大原則です。脳神経に作用する薬を使う際は副作用が心配だと思いますが、比較的副作用の少ない薬もあります。

最後に、繰り返しになりますが、長生きするにつれて脳梗塞や心筋梗塞、がん、認知症などの病気になりやすいように、てんかんも誰でも年をとればかかる可能性があります。「もしかしたら自分が、家族がそうかも」という意識を持って生活してほしいと思います。

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)
12	1	新座	中村クリニック	内・小・皮	朝霞	宮戸クリニック	外・内・整 外・肛	474-5103
	8	志木	幸町クリニック	消内・内・ 外・肛	和光	和光耳鼻咽喉科医院	耳・アレ	467-0889
	15	朝霞	塩味クリニック	内・小	志木	たなか整形外科クリニック	整外・リウ・ リハ・麻	486-1010
	22	新座	片山診療所	小・皮・内・ アレ	朝霞	関医院	耳	465-8550



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。



乳幼児と保護者の方へ

内容	日時	会場	対象	その他												
離乳食ステップアップ教室	令和2年1月30日(木) 午前10時～正午 午後1時30分～3時	保健センター	平成31年2月～令和元年6月生の 第1子のお子さんとその保護者1人	甲/12月5日(木)から電話で ※調理実習は午前の回のみ実施												
マタニティ教室	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日程</th> <th>会場</th> <th>対象</th> <th>内容</th> <th>その他</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2月 (短縮1日コース)</td> <td>令和2年2月8日(土) 午前10時～午後4時 ※初妊婦・パパになる方対象</td> <td>保健センター</td> <td>令和2年5～7月 出産予定</td> <td>お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映</td> <td>甲/12月5日 (木)から電話で</td> </tr> </tbody> </table>	日程	会場	対象	内容	その他	2月 (短縮1日コース)	令和2年2月8日(土) 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5～7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/12月5日 (木)から電話で				
日程	会場	対象	内容	その他												
2月 (短縮1日コース)	令和2年2月8日(土) 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5～7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/12月5日 (木)から電話で											
※1月開催のマタニティ教室は、広報あさか11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	12月12日(木) 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/12月9日(月)までに電話で
大人の歯の健診	令和2年1月23日(木) 午前9時～11時/午後1時～3時		16歳以上の市民(妊婦を含む) (6月・10月に未受診の方)	甲/12月3日(火)～令和2年1 月8日(水)に電話で
ASAKA 健康ラウンジ	12月8日(日) 午後1時30分～3時30分 ※初めての方は午後1時より健康 長寿サポーター養成講習開催		健康あさか普及員と健康づくりに 興味のある市民	・お口の健康講座、クリスマ ス音楽ライブ、健康O× ゲームなど ・歯ブラシを持参してくださ い。

予防が大切！冬にかかりやすい感染症に気をつけましょう

●冬にかかりやすい感染症

インフルエンザ	潜伏期間/1～3日 感染経路/飛沫感染(せき・くしゃみなど)、 接触感染など	症状/突然、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、全身のだるさなどの全身 症状が現われます。鼻水、せき、のどの痛みなどの症状も伴います。通 常は、4～5日発熱が続き、1週間程度で回復します。
R Sウイルス感染症	潜伏期間/2～8日 感染経路/飛沫感染(せき・くしゃみなど)、 接触感染など	症状/鼻水、せき、のどの痛み等の風邪様症状が現われます。乳幼児期に 多く、生後6か月未満では重症化しやすいため、注意が必要です。
ウイルス性胃腸炎 (嘔吐下痢症)	潜伏期間/1～3日 感染経路/経口感染(食べ物など)、接触感 染など	症状/発熱、吐き気、嘔吐、下痢(クリーム色～白色であることが多い) などの症状が現われます。嘔吐、下痢から脱水症状を起こすこともあり ます。

●感染症を予防するには？…手洗い、うがいが基本です！その他、規則正しい生活と十分な休養、バランスのとれた食事をとることが大切です。体調がすぐれない時は、医療機関に電話で相談のうえ、早めに受診しましょう！せきやくしゃみをする際は、マスクを着用しましょう。

※12月の休日歯科応急診療所

実施日 12月30日(月)・31日(火)
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)



東京2020オリンピック・パラリンピック
に向けた災害対応訓練を実施しました

11月14日(木)、朝霞消防署、朝霞警察署、朝霞市役所および東武鉄道株式会社と合同で、「東京2020大会で会場の最寄り駅となる朝霞駅南口広場で催し物を開催中にテロが発生し、多数の負傷者がいる」という想定の実施訓練を実施しました。

この訓練を通じて、各機関相互の連携の重要性を再確認することができ、今後も連携を強化することで災害対応力を向上させていきます。



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。
☎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

学習会 [精神疾患の薬の役割]

日時／12月2日(月) 午後1時30分～3時30分 会場／北朝霞公民館 **その他／**すばる薬局の薬剤師さんから精神薬の近年の状況や薬との付き合い方など学びます。**主催／**ほっとスペース(精神障がい者とともに歩む会)
☎須藤 ☎090-1773-9961

朝霞でクリスマス会すっぺしの会

日時／12月7日(出) 午後1時～4時 会場／図書館視聴覚室 **対象／**避難者(東日本大震災)、一般の方 **その他／**500円相当のクリスマスプレゼント持参 **主催／**朝霞でお茶飲みすっぺしの会 By 東北人
☎福地 ☎080-4342-2799

夫婦で親になる！渡邊大地さん講演会

日時／12月15日(日) 午前10時～正午 会場／産業文化センター **費用／**1人500円、夫婦800円 **対象／**子育て中の親・これから妊娠出産を望む男女・保育関係者 **申込方法／**予約サイトで(<https://coubic.com/vienna-juku/>) **その他／**令和元年度朝霞市地域保健福祉部助成金事業 **主催／**市・区・町・NPO法人美えな塾
☐info@vienna-juku.com

会員募集

金曜カンヴァス(油絵教室)

日時／毎月第1・3金曜日 午前10時～正午 会場／中央公民館・コミュニティセンター **会費／**月2,500円 **対象／**成人 **その他／**みんなで油絵を中心に絵をかいています。無料体験受付中。
☎長谷川 ☎090-9138-5772

年金者組合朝霞支部「みんなで歌う会」

日時／毎月第1水曜日 午後1時30分～3時30分 会場／中央公民館・コミュニティセンター **会費／**組合加入で月200～800円 **その他／**見学可
☎三田 ☎469-0479

朝霞地区マンション管理組合交流会

日時／毎月第1土曜日 午後5時～9時 会場／南朝霞公民館 **会費／**月300円 **その他／**マンション管理士を講師に、修繕計画・規約などの学習と情報交換をしています。☎川野 ☎467-0522

朝霞市写真連盟

日時／毎月第2土曜日 午後6時～8時 会場／中央公民館・コミュニティセンター **入会金／**2,000円 **会費／**年6,000円 **その他／**年2～3回撮影会、講師による互選会等あり ☎佐竹 ☎487-3617

美ボディエクササイズサークルJUNE

日時／毎週水曜日 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ほか **会費／**月2,000円 **その他／**30～70代の会員でストレッチ・ヨガ・エアロビクス等を行います。体験可
☎村串 ☎463-8443 (午後6時以降)

フラ・オハナ・カムケア

日時／月4回水曜日 午後1時～、月4回金曜日 午後1時～、月3回金曜日 午前10時～ 会場／東朝霞公民館ほか **会費／**月3,000～4,000円 **対象／**成人女性 **その他／**初回体験無料 ☎多々谷 ☎090-2314-4450

PHOTO NEWS

令和元年度ふれあい標語および青少年を守り育成する家ポスターコンクール入賞者表彰式を行いました

10月23日(水)市役所501会議室で入賞者表彰式を行いました。当日は、入賞者の皆さんにご出席いただき、**副市長**より賞状と記念品をお渡ししました。



青少年を守り育成する家ポスターコンクール
最優秀賞/小中学校の部 入選
朝霞第五小学校 3年 珠々保さん



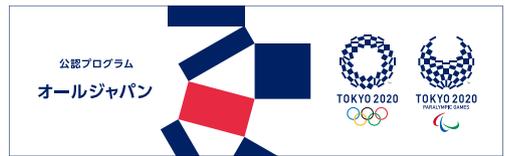
令和元年度ふれあい標語
最優秀賞
(応募テーマ) いっしょうけんめい
この努力 未来の自分へ
プレゼント
朝霞第七小学校 4年 井手 璃乃さん

令和元年度ふれあい標語入賞作品

テーマ	いっしょうけんめい			
優秀賞	がんばるぞ 自分でできた 目標へ	朝霞第一小学校	5年	小谷野 心優さん
佳作	がんばるぞ その気もちこそ だい一步	朝霞第二小学校	2年	石原 夢花さん
佳作	さい後まで がんばる力は たからもの	朝霞第六小学校	3年	岩淵 あさみさん
佳作	けいぞくは 未来の自分を 強くする	朝霞第十小学校	4年	岸 美来さん
テーマ	家族			
優秀賞	なにげない 家族の会話が 明日への勇気	朝霞第一小学校	5年	菊池 柚希さん
佳作	ただいまと 言えるしあわせ わずれずに	朝霞第五小学校	2年	馬野 由惟さん
佳作	家族なら 笑顔も涙も わけあえる	朝霞第一小学校	6年	千葉 太一さん
佳作	画面より 顔見て話す 団らんを	朝霞第二小学校	5年	みずがみ 晃さん
テーマ	友達			
優秀賞	友達は 一人一人が ちがう色	朝霞第八小学校	4年	柴田 花菜さん
佳作	ぼくの色 きみの色 いろいろあって ステキだね	朝霞第十小学校	3年	井手 心花さん
佳作	見つけよう 一人一人の いい所	朝霞第二小学校	4年	長塚 友里さん
佳作	いわないよ 相手に言われて いやなこと	朝霞第二小学校	6年	山浦 天太郎さん
[青少年を守り育成する家ポスターコンクール] 入選作品				
	中学校の部 入選作品	朝霞第二中学校	3年	金井 多倫子さん

PHOTO NEWS
市民伝言板

朝霞市おもてなし ボランティア募集!!



オリンピック・パラリンピックエンブレム入りのTシャツを活動ユニフォームとして支給します!

東京2020オリンピック・パラリンピックで、国内外から朝霞市を訪れる方へ、おもてなしの心を持って笑顔でお迎えしましょう!!朝霞市で開催されるオリンピック・パラリンピックを盛り上げたい方、ボランティア活動に興味のある方など、ご応募をお待ちしています。

また、大会後は地域でのボランティア活動を継続していただくことを期待します。



募集期間	2019年12月2日(月)～2020年1月31日(金) ※2020年5月ごろに登録者向け説明会を予定		
募集人数	200人程度 ※応募者多数により抽せんになる場合があります。	活動場所	主に朝霞駅周辺
活動内容	射撃開催期間中の来場者へのおもてなし活動(イベント補助、暑さ対策活動、清掃活動など) ※資格や経験等は問いません。		
活動日数	射撃開催期間中2日間以上 1日3時間程度(休憩含む)		
応募条件	①2020年度に中学生以上で市内在住、在勤または在学の方(18歳未満は保護者同意が必要) ②日本語でのコミュニケーションが可能な方 ③原則、メールおよび携帯電話の両方で連絡を受け取ることが可能な方		
応募方法	<ul style="list-style-type: none"> 朝霞市おもてなしボランティア登録申込書に必要事項を記入し、メール、郵送または持参 募集チラシ、申込用紙は、市役所別館4階地域づくり支援課のほか、市内公共施設で配布、または市ホームページからダウンロードしてください。 		
申込窓口	〒351-8501 朝霞市本町1-1-1 朝霞市地域づくり支援課 朝霞市おもてなしボランティア担当 ☒omotenasi_vol@city.asaka.lg.jp (件名を「おもてなしボランティア応募」としてください)		
<small>※「朝霞市おもてなしボランティア」は朝霞市が独自に来場者へのおもてなしを行うために実施するものです。 (公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会が募集した競技会場などで大会運営に関わる「大会ボランティア」、埼玉県推進委員会等が募集した駅周辺などで道案内などを行う「都市ボランティア」は、既に募集を終了しています。</small>			

応募の詳細・申込方法は右のQRコードへ!

☎朝霞市おもてなしボランティアに関すること 地域づくり支援課 ☎463-2645
朝霞市のオリンピック・パラリンピック事業に関すること
オリンピック・パラリンピック室 ☎462-0801



朝霞市おもてなし 検索

市では広報あさかのほか、ホームページ、ツイッター、フェイスブックページなどで情報をお知らせしています。

ホームページ
<http://www.city.asaka.lg.jp/>



ツイッター
https://twitter.com/asaka_city



フェイスブックページ
<https://www.facebook.com/asakacity.koho>



広報あさか No.751 発行日/令和元年12月1日(毎月1回1日発行) 発行人/朝霞市長 編集/朝霞市シティ・プロモーション課
朝霞市役所/〒351-8501 埼玉県朝霞市本町1-1-1 TEL 463-1111(代) FAX 467-0770(代)

広報あさか音声CD(デジタイズ形式)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