

Asaka

— 私が暮らしたいまち 朝霞 —



HOST VENUE
朝霞市は東京2020オリンピック・
パラリンピック射撃の競技会場です

広報あさか
No.760

ともに、備えましょう。



令和2年

9

2020年

災害に備える

朝霞市防災アドバイザーの皆さんと避難所設置訓練を行いました。
新型コロナウイルス対策のため、新たに間仕切りテントを導入して
います。

特集

令和2年国勢調査にご協力をお願いします..... P.2
 【個人向け】新型コロナウイルス感染症の支援・相談窓口一覧..... P.3
 【事業者向け】新型コロナウイルス感染症の支援・相談窓口一覧..... P.4
 へるすアップ..... P.5
 地震に備えましょう..... P.6
 耐震診断・耐震改修等補助金交付制度..... P.8
 9月から市税等のスマートフォン決済を始めます！..... P.9
 応援企画！－夏の夢の始まりに－..... P.10
 男女平等推進情報そよかせ..... P.12
 9月は『がん征圧月間』・骨密度測定のご案内..... P.14

市長コラム P.15
 情報BOX P.16
 ようこそ！あさかの生涯学習へ P.29
 わたくしたちの健康 P.34
 みんなすこやか P.35
 PHOTO NEWS P.35
 市民伝言板 P.35



表紙の写真 避難所設置訓練の様子（朝霞第一小学校体育館）

国勢調査2020

令和2年国勢調査
 にご協力をお願いします



☎/令和2年国勢調査朝霞市実施本部（市政情報課内） ☎463-3163

10月1日(木)現在日本に住んでいるすべての人（外国人を含む）と世帯を対象として実施する国勢調査は、統計法に基づき5年に1度実施し、回答する義務（報告義務）が定められている、国の最も重要な統計調査です。

調査結果は、さまざまな法令にその利用が定められているほか、社会福祉、雇用政策、災害対策などをはじめとした、あらゆる施策の基礎データとして私たちの暮らしのために役立てられます。

調査へのご理解と、回答へのご協力をお願いします。



9月14日(月)から調査員がお伺いします

顔写真付きの「調査員証」、「国勢調査従事者用腕章」、「調査書類入れ（手提げ袋）」の3点を携帯した調査員が、順次、調査書類の配布のため、皆さんのお宅を訪問します。

新型コロナウイルス感染症の感染防止のために

- ① 世帯に対する調査の趣旨の説明などは、原則としてインターホン越しで行います。
- ② 調査書類は、郵便受けに入れて配布します。
- ③ 調査の回答については、インターネットまたは郵送をお願いします。

調査から回答までの流れ

調査員による調査書類の配布

●インターネット回答用利用ガイド ●紙の調査票 など
 9月14日(月)～30日(水)

紙の調査票での回答（郵送）

10月1日(木)～7日(水)

インターネットでの回答
 調査書類が配布された日～10月7日(水)

24時間いつでも
 かんたん便利!!

※個人情報の保護について

- ・皆さんに安心して調査にご回答いただけるよう、調査員をはじめとする調査関係者には、統計法によって個人情報を保護するための厳格な守秘義務が課せられています。
- ・インターネットで回答された情報は、暗号化されてシステムに送信され、最新の不正侵入防止措置の仕組みと24時間監視によって厳重に守られますので、できる限りインターネットでの回答にご協力をお願いします。



調査内容や調査票の記入方法などについて、不明な点やわからない点がありましたら、右の国勢調査コールセンターにお問い合わせください。

国勢調査コールセンター ☎0570-07-2020

「国勢調査2020総合サイト」でも、詳しい情報を掲載しています。

<https://www.kokusei2020.go.jp/>

国勢調査2020

検索



【個人向け】新型コロナウイルス感染症の支援・相談窓口一覧 ★印は本市独自の事業

※詳細は、お問い合わせください。

○助成金・支援金・補助金・給付金		
名称	対象	問い合わせ(市外局番は048です)
住居確保給付金	離職・やむをえない休業等で家賃の支払いが困難な方	福祉相談課 ☎423-5082
子育て世帯への臨時特別給付金	令和2年4月分の児童手当が支給される児童	こども未来課 ☎463-2834
★あさかスマイルキッズ臨時特別給付金		
ひとり親世帯臨時特別給付金	ひとり親の子育て世帯(所得制限あり)	
★特別出産給付金	令和2年4月28日～12月31日に生まれたお子さんを育てている方など	健康づくり課 ☎465-8611
傷病手当金(会社等に勤めている方)	朝霞市国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者で、感染または感染の疑いにより会社等を休んだ方	保険年金課 国民健康保険 ☎463-0283 後期高齢者医療保険 ☎463-1928
★傷病見舞金(自営業などの方)	朝霞市国民健康保険の被保険者で、自営業で新型コロナウイルス感染症に感染し、休業等となった方	
小学校等の臨時休業に対応する保護者支援(厚生労働省)	委託を受けて個人で仕事をする方	厚生労働省学校等休業助成金・支援金、雇用調整助成金コールセンター ☎0120-60-3999
新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金	事業主の指示を受けて休業(休業手当の支払いなし)した中小企業の労働者	厚生労働省新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター ☎0120-221-276
○貸付・融資		
★福祉資金貸付	家計の維持が難しい世帯	福祉相談課 ☎463-1594
特例緊急小口資金		社会福祉協議会 ☎486-2478
特例総合支援資金		
★朝霞市奨学金制度	学費などに困っている学生など	教育管理課 ☎463-0793
埼玉県高等学校等奨学金制度		埼玉県教育局財務課授業料・奨学金担当 ☎048-830-6652
日本学生支援機構奨学金制度		日本学生支援機構奨学金相談センター ☎0570-666-301
○料金・税金等の納付の猶予・減免等		
国民健康保険税の減免	税金・保険料を支払うことができない方	保険年金課 ☎463-0283
介護保険料の支払猶予・減免		長寿はつらつ課 ☎463-1952
後期高齢者医療保険料の徴収猶予・減免		保険年金課 ☎463-1928
国民年金保険料の免除		保険年金課 ☎463-0284
市税の納税猶予	税金を一時的に納付することが困難な方	収納課 ☎463-2023
県税の納税猶予		朝霞県税事務所 ☎463-1671
国税の納税猶予		関東信越国税局猶予相談センター ☎0120-948-249
水道料金・下水道使用料の支払猶予等	料金等を一時的に支払うことが困難な方	水道経営課 ☎462-3366
★水道料金基本料金の減額	市内の全世帯および事業所	水道経営課 ☎462-3366
★証明書郵送請求時の返信送料の免除	証明書等を郵送請求された方	総合窓口課 ☎463-2605
★住民票・印鑑登録証明書の手数料免除	住民票・証明書等を発行された方	総合窓口課・朝霞駅前出張所・朝霞台出張所・内間木支所 ☎463-2605
所得税の確定申告(朝霞税務署)	期限内に申告等が困難な方	朝霞税務署 ☎467-2211
○その他		
生活困窮に関する相談	離職や休業等で生活にお困りの方	福祉相談課 ☎423-5082
生活保護に関する相談	傷病、失業等で生計の見通しが立たない方	生活援護課 ☎463-1562・1576
障害年金受給者の障害状態確認届の届出期間の延長	障害年金を継続して受給するため、届出が必要な方	保険年金課 ☎463-0284
★自転車等駐車場使用料の還付(学生の定期利用者)	通学先の学校が休業となった学生で、還付を希望される方	まちづくり推進課 ☎463-1514
消費生活相談	悪質商法等について電話・対面相談をしたい方	地域づくり支援課 ☎463-1111 内線2256
外国人相談窓口	新型コロナウイルスでお困りで、日本語に自信がない外国人の方	埼玉県外国人向け新型コロナウイルス相談ホットライン ☎048-711-3025

【事業者向け】新型コロナウイルス感染症の支援・相談窓口一覧 ★印は本市独自の事業

※詳細は、お問い合わせください。

○貸付・融資

名称	内容	問い合わせ(市外局番は048です)
★朝霞市中小企業融資制度および利子補給	市内中小企業者が経営の安定化に必要な事業資金の融資および支払利子の補給 ※令和2年1月から12月支払い利子は全額補給	産業振興課 ☎463-1903
★融資制度利用に係る各種証明書の発行手数料の免除	市内事業者の方で、市、県および国の融資を利用する際の証明書発行の手数料を免除	
埼玉県中小企業制度融資	県内中小企業者で経営の安定化を図るうえで必要な事業資金についての融資	埼玉県産業労働部金融課 ☎048-830-3801 朝霞市商工会(申請先) ☎470-5959
新型コロナウイルス感染症特別貸付等の日本政策金融公庫の融資制度	一時的な業績悪化をきたしている方へ設備資金および運転資金を貸付	日本政策金融公庫事業資金相談ダイヤル ☎0120-154-505

○認定書等の発行

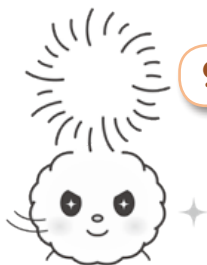
セーフティネット保証4号、5号、危機関連保証の認定書発行	各種保証、補助金申請に必要な認定書・証明書の発行	産業振興課 ☎463-1903
小規模事業者持続化補助金の申請に関する新型コロナウイルス感染症の影響を受けたことの証明書発行		

○助成金・支援金等

持続化給付金(経済産業省)	営業自粛等で影響を受ける事業者に対しての事業全般に使用できる給付金	持続化給付金事業コールセンター ☎0120-115-570
家賃支援給付金(経済産業省)	売上が減少した事業者の地代・家賃(賃料)の負担を軽減する給付金	家賃支援給付金コールセンター ☎0120-653-930
雇用調整助成金(埼玉労働局)	事業活動縮小により従業員雇用維持を図る場合で、休業手当等の一部を助成	ハローワーク朝霞 ☎463-2233
埼玉県中小企業・個人事業主等家賃支援金	テナント向け 売上が減少したテナント事業者の方に家賃の一部を支援 オーナー向け 家賃を減免した不動産賃貸人に減免家賃の一部を支援	埼玉県中小企業等支援相談窓口 ☎0570-000-678
小学校等の臨時休業に伴う保護者の休暇取得支援(厚生労働省)	小学校等臨時休業に伴い、保護者に休暇を取得させた事業者向けの助成金	厚生労働省学校等休業助成金・支援金、雇用調整助成金コールセンター ☎0120-60-3999
★中小・小規模企業者支援金	令和2年1月～12月で、前年の同月と比較し、売上が20パーセント以上減少している事業者へ、一律10万円支給	産業振興課 ☎463-1903
★持ち帰り・宅配サービス導入奨励金	令和2年2月～10月に持ち帰り(テイクアウト)または宅配(デリバリー)を始めた飲食店に、一律5万円支給	

○相談窓口

商工業者の経営や融資に関する相談	事業者の方で、感染症、経営、融資、労働に関する相談を実施	朝霞市商工会 ☎470-5959
感染症に関する経営相談		埼玉県よろず支援拠点 ☎0120-973-248
感染症に関連する特別労働相談		埼玉県労働局相談窓口 ☎048-600-6262
農業者・食品事業者等向けの感染症に関する相談		関東農政局企画調整室 ☎048-740-0311・0016
新型コロナウイルス感染症等で影響を受けている事業者等への無料相談窓口		産業振興課 ☎463-1903



健康づくりを応援するページ

へるす アップ

ムリなく ムダなく、楽しく取り入れよう！
いつでも栄養バランスが良いっていいね♡

災害が多発する昨今、災害はいつ起きるかわからない状況になっています。
非常時の食品備蓄は栄養バランスや家庭の状況に合わせて選ぶことができますか？
栄養バランスのとれたおいしい食事はこころと体を満たし、元気の源になります！

知ってますか？
ローリング・ストック法！！

「ローリング（回転）
ストック（備蓄）」とは…

食べ慣れている食品を多めに
買い置きしておき、賞味期限の
近いものから食べ、食べた分を
買い足すことで、常に一定量の
食品が家庭で備蓄されている状
態を保つための方法です。



ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



※できれば1週間分備えましょう

■災害直後はパンやおにぎりなどの炭水化物ばかりになりがち…

炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスが悪いと便秘や口内炎など、体調不良を起こす可能性があります。

- たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ！
魚介・肉類の缶詰など、缶詰は長期保存が
でき、手軽に食べられます。

- ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備！
日持ちのする野菜（じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ）
や乾物、野菜ジュースやドライフルーツがおすすめです。

脳をリフレッシュ！

たんぱく質いっぱい～い！
隠れたお魚さん
だあれ？

各方向からタテ・ヨコ・ナナメに並ぶ
「魚」を10個探してみよう！
答えはこのページの右下にあります

エ	ケ	ジ	ア	ロ	オ	ト
メ	オ	ヤ	グ	ウ	バ	サ
プ	ツ	マ	チ	カ	ア	コ
チ	カ	タ	サ	ダ	レ	ヒ
シ	パ	ル	ア	ン	ロ	イ
ワ	テ	ン	ケ	サ	マ	ル
イ	ビ	ツ	カ	プ	オ	カ



★乳幼児、高齢者、糖尿病や
腎臓病など慢性疾患がある方、
食物アレルギーのある方は…
食品えらび、備蓄の量に配慮
が必要です。

農林水産省ホームページ内
の「家庭備蓄ポータル」で
詳しく見ることができます。



← ホームページを参考に
準備しましょう！

健康あさか普及員活動報告＆次のご案内

〈健康あさか普及員数：400人（令和2年7月現在）〉

8月6日（木）、「ASAKA健康ラウンジ」を再開しました。

感染予防や免疫力アップの食事のポイントのミニ講座や、新しい生活様式でできる「健康づくり」について話し合いました。

10月も元気にお会いできることを楽しみにしています。

〈次のご案内〉

次回は、10月15日（木）を予定しています。



地震に備えましょう



首都直下地震はいつ起こるかわかりません。首都圏で震度6弱以上の地震が発生する可能性は今後**30年**以内に**70%程度**とされています。

自分や大切な人の命を守るため、いざというときに落ち着いて行動できるように、日頃から災害への備えをしておくことが大切です。

☎/危機管理室 ☎463-1788

●地震発生時の心得は？

心得 1 自分の命は自分で守る

心得 2 情報収集に努める

心得 3 自ら進んで避難する

緊急地震速報と市からの広報

緊急地震速報

防災行政無線



携帯電話
インターネット



ラジオ



テレビ



避難所情報はデータ放送（NHK、テレ玉）でも見られます。

市からの広報



ホームページ、フェイスブック、ツイッター、広報車、エリアメール、メール配信サービス、Yahoo!防災速報
※災害発生時には市ホームページがつながりにくくなりますので、ホームページ以外の情報収集手段もご活用ください。

緊急速報メール（エリアメール）

気象庁が発表する緊急地震速報のほか、国や市が発表する災害・避難情報等を、対象エリアにいる携帯電話・スマートフォンの利用者に一斉配信するサービスです。

メール配信サービス

防災や市政に関する最新情報を随時配信



Yahoo! 防災速報

豪雨予報や市からの避難情報など、防災情報を随時配信



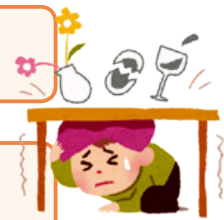
防災行政無線音声確認ダイヤル ☎0800-8000-744

●どのような手順で避難するの？



まず 身を守る

- ・頭など自分の身を守る
- ・あわてて飛び出さない
- ・室内でも靴を履く



安全を確認する

- ・家族の無事確かめる
- ・火を消す
- ・ドアや窓を開ける

情報を集める

- ・避難の判断をする
- ・迷ったときは避難する

避難する前に、「火の元」、「ブレーカー」、「持ち出し品」等を確認しましょう。

避難を開始する

- ・声を掛け合い情報共有
- ・近所の要配慮者の安否確認



地域の集合場所へ

- ・あらかじめ集合場所を決めておく
- ・集合後、地域を守る活動を協力して行いましょう

※新型コロナウイルス感染症対策として、避難所が過密状態になることを防ぐ観点からも、避難所だけでなく安全な親戚や知人宅への避難も検討しましょう。

避難所知人宅などへ

災害の状況が落ちついた後、家の倒壊などで自宅に帰れないときは被害の恐れがない避難所や知人宅へ

●家庭で備えることは？

準備
1

自宅の揺れ対策や避難方法、避難先などを話し合しましょう！



準備
2

非常持出品と備蓄品を用意しましょう！

準備
3

連絡の取り方を確認しましょう！

万一、電話やメールが繋がらない場合は、「災害用伝言ダイヤル」
●録音する ①171 ②「録音」 ③電話番号 ④伝言(30秒以内)
●再生する ①171 ②「再生」 ③電話番号 ④伝言を聞く

非常持出品

- 災害発生時に最初に持ち出すもの

《例》携帯食、携帯ラジオ、身分証明書、ヘッドライト、携帯電話の充電器、携帯トイレ、雨具、簡易防寒具、マスク、消毒液等

備蓄品

- 救援物資がつかまでの間、生活をするためのもの

《例》飲料水、非常食、携帯トイレ、ラップ、カセットコンロ、LEDランタン、予備電池、万能ナイフ、マスク、消毒液等



配慮が必要な方

- 乳幼児
哺乳瓶、液体ミルク、離乳食、紙おむつなど
- 高齢者
持病の薬など

●地域防災活動に参加しよう！

大地震が発生すると、消防や警察等の防災機関【公助】が十分に対応できない可能性があります。そんな時は、自分の身は自分で守ること【自助】や家族や地域コミュニティで共に助け合うこと【共助】が重要となります。

災害時にスムーズな活動を行うことができるよう、日頃から、地域の自主防災組織などの活動に参加し、顔の見える関係づくりに努めましょう。

●地域における主な防災活動

平常時の活動

- 1 防災知識の普及啓発
- 2 各種防災訓練の実施
- 3 危険箇所などの把握
- 4 情報伝達網の構築
- 5 防災資機材の整備・点検
- 6 防災リーダー育成



災害時の活動

- 1 情報収集・伝達
- 2 出火防止・初期消火
- 3 救出・救助
- 4 応急手当(搬送)
- 5 避難
- 6 給食・給水

助け合いの精神で！



●避難所での感染症対策

市では、避難所における新型コロナウイルスの感染予防や拡大を防止するため、対策を講じています。

【主な対策の例】

- 過密状態の防止…間仕切りテントの設置、避難者用通路の一方通行化
- 衛生管理…マスク、消毒用アルコールの設置、定期的な換気及びドアノブ、蛇口等の共用部分の消毒
- 健康管理…保健師の配置、入口での検温、健康チェックカードでの体調確認



(対策前) 混雑した避難所



(対策後) 間仕切りテントを使用した避難所

市ホームページ

避難所での
感染症対策



防災啓発冊子
「あさか防災」





戸建住宅は耐震診断最大10万円・耐震改修工事最大40万円を補助!!

耐震診断・耐震改修等補助金交付制度

☎/開発建築課 ☎423-3854

いつどこで起こるかわからない地震に備えるには、今出来ることをすることが大切です。
市では建物の倒壊等の被害から居住する方を守るため、耐震診断・改修等の費用の一部に補助金を交付しています。

補助対象

昭和56年5月31日以前に着工された建築物



■耐震診断補助

《補助条件》

- 原則として市内にある建築士事務所の建築士(有資格者)による診断
- ※市内耐震診断業者リスト(掲載希望者)がありますので、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

《補助金額》

建築物の用途	耐震診断にかかった費用	補助金の額
戸建住宅(併用住宅含む)	耐震診断にかかった費用	50%以内で最大5万円まで
※障害のある方または65歳以上の方が居住者に含まれる場合		100%で最大10万円まで
共同住宅		50%以内で最大戸数×2万円、かつ100万円まで
住宅以外		50%以内で最大5万円まで

表中の※については、詳しくはお問い合わせください。

■耐震改修工事・耐震シェルター等設置費補助

《共通》

- 耐震診断の結果が耐震基準を満たしていないこと
- ※詳しくはお問い合わせください。

《耐震改修工事の補助条件》

- 原則として市内にある建設業者(建設業法規定の業者)
- 耐震改修工事により耐震基準へ適合すること

《耐震シェルター等設置の補助条件》

- 公的機関により、安全性の評価を受けた耐震シェルター・耐震ベッド
- 戸建住宅(併用含む)の1階に設置

地震が来る前に、耐震化を検討しましょう!

《補助金額》

建築物の用途等	耐震改修工事にかかった費用	補助金の額
戸建住宅(併用住宅含む)	耐震改修工事にかかった費用	20%以内で最大20万円まで
※障害のある方または65歳以上の方が居住者に含まれる場合		100%で最大40万円まで
共同住宅		20%以内で最大戸数×30万円、かつ1,000万円まで
住宅以外		10%以内で最大100万円まで
耐震シェルター等	購入および設置にかかった費用	50%以内で最大40万円まで
※障害のある方または65歳以上の方が居住者に含まれる場合		90%以内で最大40万円まで

表中の※については、詳しくはお問い合わせください。

ブロック塀等撤去費補助金交付制度

平成30年6月に発生した大阪府北部地震によるブロック塀等の倒壊による被害をふまえ、危険なブロック塀等の撤去工事を行う方に補助金を交付しています。

補助対象

市内の道路または公共施設の敷地に面するブロック塀等の所有者または管理者

■ブロック塀等撤去費補助金

《補助条件》

- 道路または公共施設の敷地面から高さ1m以上で倒壊のおそれがあるブロック塀等の撤去
- ※ブロック塀等の一部撤去工事は、別途ご相談ください。

塀の安全性の確保は所有者の責任です。取り返しのつかない事態を未然に防ぐため、まずはブロック塀等の安全点検を行いましょ。

《補助金額》

①ブロック塀等の撤去工事に係る経費の80%
②ブロック塀等の見付面積1㎡あたり1万円を乗じた額
補助金の額 ①と②の金額を比較して少ない方の金額

※ただし、補助金の上限は40万円で同一敷地内の工事につき1回限り

朝霞市生け垣等設置推奨補助金制度における生け垣や緑化フェンスの設置補助を併用してご活用いただけます。補助要件等の詳細は、みどり公園課 (☎463-0374) へご相談ください。

9月から市税等のスマートフォン決済を始めます!



問/収納課 ☎463-2040

9月1日からスマートフォンアプリ (PayPay・LINE Pay・PayB) で市税等の支払いができるようになります。市役所や金融機関、コンビニエンスストアに向くことなく、「いつでも」「どこでも」納付ができます。

● 利用できる市税等

- ・市県民税 (普通徴収)
- ・介護保険料
- ・固定資産税・都市計画税
- ・後期高齢者医療保険料
- ・軽自動車税 (種別割)
- ・国民健康保険税

✕ 利用できない納付書

- ・バーコードがない納付書
- ・金額を訂正した納付書
- ・バーコードの取扱期限が過ぎている納付書
- ・1枚当たりの金額が30万円を超える納付書

利用の流れ (イメージ)

アプリによって利用の流れが異なりますので、詳細は各アプリ公式ホームページをご確認ください。



※決済時の手数料は無料ですが、通信料などは利用者負担になります。
※一度手続きした納付済みの納付書は再度使用しないようご注意ください。

◆ その他の納付方法 ◆

◆ 口座振替 ◆

指定された預貯金口座から各納期限日に税額を自動的に引き落として納税できる便利な制度です。

翌年度以降も自動継続されます。

納付忘れもなく安心確実!



便利だほ♪

◆ クレジットカード納付 ◆

パソコンやスマートフォンを利用して「朝霞市税 納付サイト」からクレジットカードで納付できます。

(介護保険料・後期高齢者医療保険料を除く)
※別途システム利用料がかかります。



重要!

◇ 領収書について

スマートフォン決済、口座振替、クレジットカード納付では領収書が発行されませんので、領収書が必要な方は納付書の裏面に記載されている納付場所で納付してください。

◇ 車検用納税証明書について

軽自動車税 (種別割) を納期限内に完納された場合に限り、車検用 (継続検査用) 納税証明書を6月中に収納課から発送します。ただし、車検用 (継続検査用) 納税証明書がすぐに必要な場合は、スマートフォン決済、口座振替、クレジットカード納付はご利用なさらず、納付書の裏面に記載されている納付場所で納付してください。



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会では、朝霞市に所在する陸上自衛隊朝霞訓練場が射撃会場となります。新たな大会の開催に向けた機運醸成の取り組みとして、本市にゆかりのあるアスリートをお招きし、富岡市長と対談していただきました。



夢の舞台へ再び! 土井杏南選手

○富岡市長(以下、市長)
土井さんとは、中学生のときから親しくさせていただいて、ご無沙汰しています。

●土井選手
ご無沙汰しています。

○市長
最初に、今までの陸上生活についてお伺いしていいですか。

●土井選手
小学生の時から、元々走るのが好きで、両親に頼んで小学5年生の頃に陸上を始めました。

○市長
小学生の時に体育祭で会ったことありましたよね。当時から、速かったね。

●土井選手
そうですね、小さい頃から走ることに関しては負けたことがなかったです。

中学校・高校で記録とタイムをしっかりとることができて、高校2年生の時にロンドンオリンピックにも出場しました。

○市長
オリンピックに出たときは、どんな気持ちでしたか。

●土井選手
無我夢中で、何も考えずに突っ走っていたかなと思います。本当に怖いもの知らずだったなど、今ではそういう自分が羨ましくも思います。

○市長
子どもの頃、朝霞市内で遊んだ場所はどこですか。

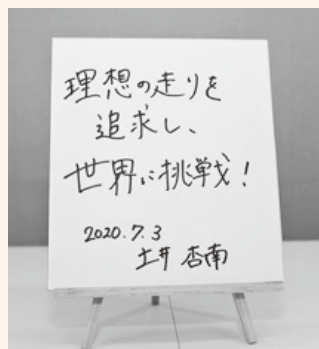
●土井選手
わくわくどーむのプールは、小学生の時によく友達と行ってました。今でも年3〜4回くらいはプールとジムに行きます。

○市長
最近の練習はどういう形でやっていますか。

●土井選手
新型コロナウイルスの関係で、以前のような集団練習は



プロフィール
朝霞市立第一中学校出身
大東文化大学卒
日本航空株式会社・アスリート社員
(主な実績)
2012年
ロンドンオリンピック競技大会
(4×100mリレー出場)
2015年
第21回アジア陸上競技選手権大会
(200m 8位、4×100mリレー2位)
2019年
第103回日本陸上(100m 2位)
第67回全日本実業団対抗(100m優勝)



○市長
難しいのですが、母校の埼玉栄高校で練習したり、たまにJALの陸上部の人と練習したりします。

外出自粛時は、自宅でトレーニングを何時間もやっています。

○市長
今回、大会が1年延びてしまったということ、どう感じられていますか。

●土井選手
新しい自分に挑戦できるとか、やりたい事、まだまだ伸ばせるところを、この1年間じっくりできるので、私はプラスに捉えています。

○市長
来年に向けて、「私のここに注目してください」というところはありますか。

●土井選手
私自身、スタートが得意な方なので、しっかりスタートに磨きをかけて、自分の走りをより追及していきたいと思っています。

○市長
来年、本当に期待していますし、市民の皆さんも土井さんを応援していますから、目標を定めて、そこに向かってこれからも努力していただきたいと思えます。健康に気を付けて頑張ってください。

●土井選手
私自身も今回2度目のオリンピック、それも東京で開催されるので、しっかりと準備をして、100メートルスタートラインに立ち、市民の皆さんに向けても、私が成長できているというのを証明して、恩返しすることができるといって頑張っていきたいと思っています。

対談動画はYouTube朝霞市チャンネルでご覧いただけます!



(対談内容一部抜粋)



土井杏南選手
ツイッター

1年後の東京2020大会へ向けて、再始動！



【朝霞市特設サイト】

朝霞市の東京2020大会に関するイベントなどの情報を発信中！



本事業は、埼玉県ふるさと創造資金の補助を受けています。

世界に挑む日本の司令塔！本橋菜子選手

○富岡市長（以下、市長）
今までの競技生活について
お伺いしていますか。

●本橋選手

小学生の時、姉がバスケットを始めたのをきっかけに朝霞台ユニオンズに入りました。それからバスケットの強い学校を選びながら、競技を続けてきました。

○市長

中学校、高校の成績はどうだったんですか。

●本橋選手

中学校は県大会でベスト4だったと思います。高校では、全国大会で3位になりました。

○市長

大学の時にけがをされたと伺いましたが。

●本橋選手

大学4年生の時のシーズンの始まりに、右膝の前十字靭帯をけがしました。

○市長

リハビリも、相当きつかったんじゃないですか。

●本橋選手

そうですね。大学の最後の大会には間に合ったのですが、あまりいい結果は残せず終わ

りました。

○市長

本橋さん自身は、外出自粛期間中、どのような練習をしてたんですか。

●本橋選手

緊急事態宣言が出る前に実家に帰って来ていました。シボルロードを毎朝走ったりバスケットゴールがある公園でシュートを打ったりしていました。

○市長

本橋さんはポイントガードと伺いましたが、こういったポジションなんですか。

●本橋選手

一言でいうと司令塔です。ゲームを組み立てたり、流れを読んで指示を出したり、得点を取りに行くことも多いです。

○市長

今は日本代表にも選ばれて、海外の選手と対戦していると思うのですが、日本の選手とは違いますか。

●本橋選手

やっぱり日本人より身長も大きいし、強いなと感じる部分はあります。試合でも結構

飛ばされてます（笑）

○市長

小さい時よく遊んだ場所や、朝霞の思い出はありますか。

●本橋選手

小学校近くの中道公園で遊んでいました。あとは、彩夏祭に毎年行っていて、花火を家のベランダから見えました。小さい頃は鳴子もやっていたので、彩夏祭に出たこともあります。

●本橋選手

スキルアップできるいい機会だと捉えています。

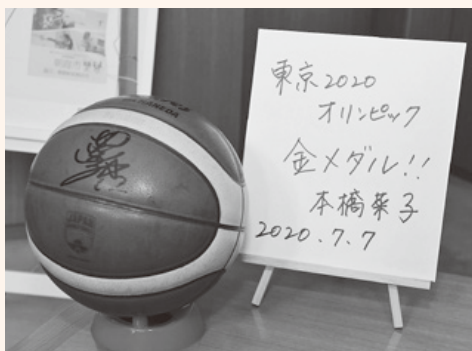
また、日本女子は、本当に金メダルが狙えるレベルだと思っているのですが、その一員として戦えるように、この1年間を大切に過ごしていきたいなと思っています。

○市長

来年のオリンピックに向けて、代表として選ばれて活躍していただくと市民の皆さんの目標にもなります。市民の皆さんも応援していますのでその思いを胸に頑張ってくださいと思います。

●本橋選手

今回対談をさせていただいて、より一層朝霞市の皆さんの思いも背負って戦っていきたいなと強く思ったので、来年のオリンピックに向けて、頑張りたいと思います。（対談内容一部抜粋）



○市長
オリンピックが1年延期になりましたが、大会に向けての本橋さんの思いを教えてください。

対談動画はYouTube朝霞市チャンネルでご覧いただけます！



プロフィール

朝霞市立第六小学校出身
朝霞台ユニオンズ出身
早稲田大学卒
東京羽田ヴィッキーズ所属

（主な実績）

2011年

全国高等学校総合体育大会3位

2014年

全日本大学バスケットボール選手権大会優勝

2018年

日本代表初選出
FIBA女子ワールドカップ9位

2019年

FIBA女子アジアカップ優勝・大会MVP獲得



本橋菜子選手
ツイッター

～身近に感じよう あなたの人权～

問/それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-2697

すべての人が生まれながらに持つ権利を基本的人権といいます。

(昭和22年5月3日 日本国憲法施行)

人权は、人が個人として尊重され、平等に扱われ、自らの意思で自由に生きる権利です。



～世界人权宣言～

第二次世界大戦後、人权侵害を放置することが虐殺や戦争に繋がるとして、世界の平和のために各国が協力し人权を守る努力をしなければならないとして、世界人权宣言「すべての人民とすべての国とが達成すべき共通の基準」を宣言しました。



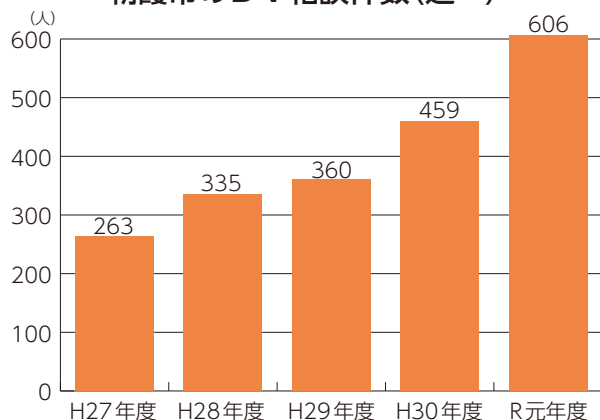
女性の人権を守ろう

女性が活躍できる法整備は進んでおり、就労、賃金格差、結婚や妊娠出産による退職を迫られることについては改善しています。しかし、性別による差別、配偶者等からの暴力、職場等におけるハラスメント、ストーカーやJKビジネスなどは増加しています。これは、重大な人权侵害であり、決して許されるものではありません。

また、令和2年度からの3年間は性犯罪・性暴力対策の「集中強化期間」となります。「相手の同意のない性行為をしてはならない」という社会の意識が非常に大切です。



朝霞市のDV相談件数(延べ)



性別にとられない「あなたらしさ」

「女はこうあるべき、男はこうあるべき」等、性別で役割や行動を固定したり、制限したりする考えが今も残っています。

「女の子は優しく、男の子はたくましく」などは生まれつきのものではなく、成長の過程や社会生活の中で身につけてきたものです。

一人ひとりが意識を持ち、個性と能力が発揮できる「あなたらしさ」で生きていける社会にしていきましょう。



災害時における人权への配慮

毎年のように日本各地で大規模な災害が発生し、多くの方が避難生活を余儀なくされています。被災されたうえに、二次的被害として、放射能汚染による風評被害や避難所生活でのプライバシーの侵害、要配慮者である高齢者・子ども・外国人・障害者等や、女性への配慮不足などあらゆる場面で人权に関するトラブルが発生しています。

災害が発生した時こそ「ONE TEAM」となり力を合わせ配慮できる心が大切です。



相談窓口

人权相談(人权に関する相談) 人权庶務課 ☎463-1738

DV相談(配偶者等からの暴力に関する相談) それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-0356

10月は「人权尊重社会をめざす県民運動強調月間」です(今年は8月から10月に変更となりました)

「人权尊重社会をめざす県民運動」はすべての県民がお互いの人権を尊重しながら共に生きる社会を実現するため、県・市町村はもちろん県民総ぐるみで取り組む運動です。

10月の強調月間に、家族や友人と、改めて人权について考えてみましょう。

誰一人として、人権を侵害されることを望んではいません。時には、尊い命を失うことにつながってしまいます。お互い様意識で尊重し合ってください。
個人の違いを認め、相手を思いやることが大切です。



インターネットによる人権侵害をなくそう

とても便利なインターネットですが、他人への誹謗中傷、個人の名誉やプライバシーの侵害、偏見や差別を助長するような情報の発信が問題となっています。他人のデマ情報をツイッターでリツイートすることも自分の意思による情報発信です。ネットいじめやリベンジポルノと呼ばれる画像の流出・拡散なども問題となっており、一度流出した情報は削除したとしても、拡散され続けます。

加害者や被害者にならないためにも正しい知識を身につけ、相手を傷つける行為はせず、自分の身は自ら守ることが必要です。

ネット上では相手の顔が見えにくく、感情のおもむくまま発言が出来るため、相手を追い詰めたりすることがあります。

「自分が言われたらどう思うか?」「顔と名前を知っている友達に面と向かって言えることか?」ということをよく考えましょう。



感染症による人権侵害

新型コロナウイルスの感染者や濃厚接触者、医療従事者やその家族までが、不当な差別、偏見、いじめ等の嫌がらせを受けることがあります。

誰がいつ感染するかわからない、そして、気付かぬうちに感染させてしまう可能性もある中で、感染者を探したり、偏見の目で見るとはならず、一人ひとりが新たな生活様式等（マスク着用・手洗い・うがい・換気・3密を避けるなど）を徹底していくことが求められています。決して人権を侵害することがないようにしましょう。



～実例～

- ①感染者の家を特定され、石を投げつけられる。
- ②感染者がSNS上で誹謗中傷による精神的ダメージを受ける。
- ③医療従事者の子どもの保育の預かり拒否や学校でいじめにあう。



その他の人権課題

子どもの人権、高齢者の人権、外国人の人権、障害を理由とするもの、同和問題、性的指向および性自認を理由とするもの、HIV感染者等への偏見や差別などがあります。

～♪それいゆぷらざ（女性センター）をぜひご利用ください♪～

それいゆぷらざでは、情報・交流コーナーにおいて男女共同参画に関する図書の出し出しや情報発信（情報紙や講座のチラシの設置・インターネット閲覧など）を行っています。

また、男女共同参画社会の実現などの目的をもって活動する団体と協働を図るため、女性センター団体登録制度があります。
※男女平等推進情報「そよかぜ」は、公募市民の企画・編集協力員と協働し、広報あさか9月号と3月号に掲載しています。

◆人権教育・啓発DVDの貸出

教育委員会では、人権・同和問題の理解のためにDVDソフトの貸し出しを行っています。

問/生涯学習・スポーツ課 ☎463-2920

9月は『がん征圧月間』

聞健康づくり課 ☎465-8611

市では、健康の保持増進、がんの早期発見・治療のために、協定医療機関で実施する個別がん検診(胃、肺、大腸、前立腺、乳、子宮頸がん検診)と指定日に保健センターで実施する集団がん検診(乳、子宮頸がん検診)を実施しています。
 ※新型コロナウイルスの感染状況により、実施状況を変更している場合があります。最新情報は市ホームページをご覧ください。

集団がん検診(乳、子宮頸がん検診)は、
 広報あさか8月号および市ホームページを
 ご覧ください。



【個別がん検診のご案内】

●対象/検診受診日に対象年齢以上で朝霞市に住居登録のある方

※実施期間中(令和3年2月28日(日)まで)に1回限り、下の表の金額で受診できます。

※実施期間中に同一種類のがん検診を2回(以上)受診されると全額自己負担です(検診後の医療行為、再検査、精密検査等を含む)。勤務先等で検診を受ける機会のある方は受診できません(勤務先等の検診を受診してください)。

※がん検診ごとに対象外の方がいますので個別検診のご案内(市内公共施設に設置)をご覧ください。

●受診方法/協定医療機関に直接申し込み(※医療機関によっては、予約が必要な場合があります)

→朝霞市の〇〇がん検診を受診したい旨を医療機関に伝えてください。



※協定医療機関は、保健センターガイド、個別検診のご案内、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ

※令和2年度がん検診無料クーポン券対象者(詳細は、広報あさか6月号27ページに掲載)は、無料クーポン券も忘れずにお持ちください。

検診名	対象年齢・性別	検診費用	検診内容
胃がん検診	30歳以上	1,000円	問診・胃部X線検査(バリウム)または胃内視鏡検査
肺がん検診	30歳以上	200円(問診で喀痰検査が必要とされた50歳以上の方は500円)	問診・胸部X線検査(65歳以上は結核検診)
大腸がん検診	30歳以上	300円	問診・便潜血検査2日法
前立腺がん検診	55歳以上・男性	300円	問診・血液検査(PSA)
乳がん検診	30歳以上・女性	30代、50歳以上:700円(一方向撮影) 40代:900円(二方向撮影)	問診・マンモグラフィ(乳房X線検査) ※今年度から視触診検査は実施しません
子宮頸がん検診	20歳以上・女性	600円(問診で体部細胞診検査が必要とされた方は1,000円)	問診・視診・内診・頸部細胞診

骨密度測定のご案内 費用無料!

骨粗しょう症は、加齢や閉経後の女性ホルモンの減少により骨量が減り、骨折しやすくなる病気です。

次の生年月日の女性の方を対象に骨密度測定を実施します。この機会に自分の骨密度を知ってみませんか。

※保健センターガイドでは、対象者に個別通知をする旨の案内をしておりましたが、今年度は広報あさかおよび市ホームページでご案内します。

対象者(女性)	昭和24年6月1日～昭和25年5月31日生 昭和29年6月1日～昭和30年5月31日生 昭和34年6月1日～昭和35年5月31日生	昭和39年6月1日～昭和40年5月31日生 昭和44年6月1日～昭和45年5月31日生 昭和49年6月1日～昭和50年5月31日生 昭和54年6月1日～昭和55年5月31日生
開催日程(各日午前・午後)	10月29日(木)・30日(金)	令和3年1月30日(土)・31日(日)・2月1日(月)
申込受付期間(郵送の場合は必着)	9月9日(木)～23日(水)	12月1日(火)～15日(日)
定員(申込多数の場合抽せん)	1日当たり180人(予定) ※新型コロナウイルス感染状況により変更・中止になる可能性があります。変更が生じた場合、市ホームページでお知らせします。	
内容	骨密度測定(前腕骨DEXA法) ※すでに骨粗しょう症で治療中の方は測定できません。 実施場所:保健センター(測定はバス内) ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、お子さんを連れての測定はできません。	
申込方法(電話受付不可) ※申込受付期間外は受け付けできません	1. 市ホームページ申し込みフォーム ※申込期間以外は、申し込みフォームの表示はされません。 市ホームページの「骨密度測定」(右下のQRコード)から申し込みください。 2. はがき ①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④生年月日 ⑤電話番号 ⑥希望日および時間帯(「午前」・「午後」・「両方可」のいずれかを第2希望まで記入【例:第1希望10月29日午前、第2希望10月30日両方可】)、を記入のうえ、〒351-0011 朝霞市本町1-7-3 保健センター 骨密度測定担当宛て まで郵送 3. 保健センター窓口申し込み 保健センター開所時間/平日午前8時30分～午後5時15分 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、できる限り1,2の方法で申し込みください。	





たくみ
匠

富岡 勝則

皆さんこんにちは。

両国国技館で行われていた大相撲7月場所で、朝霞市出身の小結・大栄翔関が、優勝争いの首位を走っていた横綱・白鵬関を破るなど大活躍しました。最終的には11勝4敗の素晴らしい成績で2度目の殊勲賞を受賞し、三役となって初めての勝ち越しとなりました。9月13日から開催される秋場所でのさらなる活躍を楽しみにしています。

さて、2期に分けて行いました総合体育館の改修工事が終わり、8月4日にリニューアルオープンしました。第1期工事では、メインアリーナとサブアリーナに空調設備を設置したほか、トイレの洋式化を行いました。また、第2期工事では、エレベーターや車いす専用の観覧席を新設したほか、メインアリーナとサブアリーナの床材の全面張替え、照明のLED化などを行いました。さら

に、屋上防水や外壁塗装などの外装改修も施しましたのでとてもきれいになりました。改修工事期間中は施設が利用できずご不便をおかけしましたが、快適に利用できるようになりましたので、ぜひご利用ください。なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用人数の制限などがありますので、詳しくは生涯学習・スポーツ課（☎463-2403）までお問い合わせください。

ところで、毎年初夏から秋にかけて、駅周辺に集まってくるムクドリ（ムクドリ）の鳴き声による騒音やふん害に悩まされています。今年も朝霞台駅・北朝霞駅周辺に5千羽ほどのムクドリが集まっていました。そこで、7月27日の夕暮れから夜にかけて、北朝霞商業振興会のご協力をいただきながら、鷹匠（たか）によるムクドリの追い払いを行いました。鷹匠が、よく訓練されたタカ科のハリスホークを手元から群れの中に飛び込ませると同時に、市の職員が鳥の嫌がる音をスピーカーから流すと、ムクドリはちりぢりに逃げていきました。翌日の夕方も行ったのですが、すでにムクドリの群れは大きく減っていました。同じ場所にまた戻ってくるのがあっても、しばらくの間は、タカに追われた恐怖心が残っているので、鳥の嫌がる音を流すだけで十分な効果があるそうです。それでも大群が戻ってきた時には、もう一度、鷹匠による追い払いを行いたいと思います。では、また。

こんにちは

こども未来課

家庭児童相談室です♪

☎/家庭児童相談室（こども未来課内）

相談日/毎週月～金曜日（年末年始、祝日を除く）

午前9時30分～午後4時 ☎463-2231



●子育てには楽しいこともあれば、イライラしたり不安になったりすることもありますよね。そんなあなたの気持ちをどうぞお聞かせください。

●保護者の方だけでなく、子ども自身、地域の方からの相談もお受けしています。まずはご連絡ください（0～18歳くらいまでのお子さんが対象です）。

例えばこんな
相談ができますよ

子育て中の保護者から

- 子育てに疲れてイライラしてばかり
- 子どもがかわいいと思えない
- どこに行っても落ち着きがなくて……
- しつつけて……？ など



子ども自身から

- 友達とうまくつき合えない
- 学校で困っていることがあるんだけど
- 学校に行くのがつらい…… など

地域の方から

- あれって虐待なのかな……
- 最近、姿を見かけなくて心配
- あの子、お家で面倒見てもらっているのかしら…… など



お子さんが成長していく過程でおこる、さまざまな問題・心配なことをご相談ください。

——相談室の利用に関するお知らせ——

- 相談は無料です（来室の場合は事前にご連絡ください）。 ●個室のため、気兼ねなく相談できます。
- 電話、手紙、来室などで相談できます。 ●相談についての秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。

ひとの推移

人口 14万2,922人（-362人） 男 7万2,063人（+89人） 女 7万0,859人（-451人）
世帯数 6万7,623世帯（-397世帯） 令和2年8月1日現在（ ）内は前月比



募集

会計年度任用職員

職種／事務補助員

任用期間・人数／①10月1日(休)～令和3年3月31日(休)・2人
②10月21日(休)～令和3年1月14日(休)・1人

勤務概要／①月～金曜日 午前9時～午後0時30分または午後0時30分～4時30分
②月～金曜日のうち4日 午前9時～午後3時30分

報酬／時給97円
申込方法／①9月11日(金)まで、②10月2日(金)までに採用選考申込書と履歴書(市販のもの可)を長寿はつらつ課窓口にて持参

選考／書類審査の上、面接
申・圃／長寿はつらつ課
☎46311921

朝霞市放課後児童クラブ指導員

職種・人数／①指導員(正規職員) ②指導員補助(臨時職員)・①②とも若干名
勤務場所／朝霞市内放課後児童クラブ

資格／①保育士・教員免許等
②不問(保育士・教員免許等があればなお可)
給料／①当法人給与規程による ②時給1020円(資格あり) 時給1000円(資格なし)

採用時期／①②同時
選考／①小論文・面接 ②面接
※詳細は朝霞市社会福祉協議会ホームページまたはお問い合せください。

申・圃／社会福祉法人朝霞市社会福祉協議会
①☎48612479
②☎48612487

シルバー人材センター会員

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

入会説明会
日時／9月15日(火)、10月15日(木)、11月16日(月) いずれも午前9時～
会場／朝霞地区シルバー人材

センター(武道館敷地内) 定員／24人(事前申込制)
仕事も随時募集しています
危険な仕事以外は何でもご相談ください。

申・圃／(公社)朝霞地区シルバー人材センター
☎46510339

彩の国動物愛護推進員

募集期間／11月30日(月)まで
活動内容／動物の愛護と適正な飼養・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「彩の国動物愛護推進員」で検索をご覧ください。
圃／埼玉県生活衛生課
☎83013612

高齢者住宅入居者募集

場所／根岸台1-5-26
二つじ荘(2戸)
家賃(使用料)／月額3万円
入居資格／9月1日(火)時点で、次のすべての要件を満たす方
・満65歳以上でひとり暮らし

・借家、アパートなどに居住し、建て替えなどのため、立ち退きを要求されている
・市内に引き続き3年以上住所があり、自立して日常生活を営むことができる
申込方法／9月1日(火)から長寿はつらつ課で配付する申請書と必要な書類を、9月30日(木)までに持参
※入居開始は11月(予定)
申・圃／長寿はつらつ課
☎46311921

朝霞地区福祉社会職員

職種・資格／①保育士(正規・保育士資格(資格取得見込可)・35歳未満 ②介護職員(パート)・資格不問
採用予定時期／①令和3年4月1日(新卒) または心相談(既卒) ②随時

給与等／①朝霞地区福祉社会給与規程・就業規程による
②時給1290円から(手当含む、条件による)
※勤務地や申込方法等の詳細はホームページをご覧ください。くか、お問い合わせください。
申・圃／
①朝霞地区福祉社会本部
☎47113139
②朝光苑 ☎46513255

塗装業者の選び方・見積の見方を学んで失敗のない塗装を。

屋根・外壁の塗り替え講座

要予約 参加費無料

各日①10～11時 ②14～15時 ※9/12のみ①10～12時 ②13～15時

YouTubeで気軽に視聴『オンライン講座』
9/5(土)・16(水) ※お申し込み後専用URLをお伝えします

コロナ対策を徹底し、3組限定『対面講座』
9/12(土) 朝霞市根岸台市民センター第2会議室
9/25(金) 朝霞市宮戸市民センター 第1会議室

参加申し込みはお電話かQRコードから
プロタイムズ 朝霞店 株ライブプラス内
0120-167-555
http://protimes-asaka.com/
朝霞市溝沼 1272-7

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

妊娠を望まれてる方の
体づくりと心のケアは
漢方相談薬局へ

お問い合わせ・予約・ご相談専門ダイヤル
048-473-7830

朝霞市 漢方 相談
http://www.saitanaka.com

昭和薬局

埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106

予約制
痛み合う場合がございますので
電話予約をして頂きますと
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



景観形成補助金制度 ハード整備事業

景観形成補助金のうち、視
点場の整備や休憩スペースの
設置などのハード整備に特化
した事業を募集し、補助金を
交付します。

交付対象者／景観協定を締結
した者、景観づくり団体等
交付対象行為／景観協定また
は、景観づくり重点地区の

区域内における良好な景観
の形成に寄与すると認めら
れる行為、交付対象者が行
う良好な景観の形成に寄与
すると認められる行為等

※制度の詳細や必要書類は、
市ホームページをご覧ください。
申・問/まちづくり推進課
☎463-12518

8020よい歯のコンクール

応募資格

①市内に在住し、令和2年4
月1日に80歳以上で、自分
の歯が20本以上(親知らず
を含む)ある健康な方

②当コンクールで表彰歴のな
い方

申込方法／9月30日(水)までに
電話で

選考方法

10月19日(月)~31日
(土)に指定した市内歯科医院
にて審査。詳細は申し込み
後に郵送します。

申・問/(一社)朝霞地区歯
科医師会 ☎465-122
44、健康づくり課 ☎4
65-8611

**ご家庭で使わなくなった
「おもちゃ」を公園で活用
させてください!**

今秋、青葉台公園にお子
さん向けプレイランドをオー
ンするにあたり、まだ使える
けど使わなくなったおもちゃ
を大募集!

受付物品／屋外用おもちゃ
(屋外用玩具や遊具、乗り
物など)

受付方法／事前に電話でお問
い合わせ後、総合体育館へ
お持ちください。

※破損や汚れの著しいおも
ちゃはお断りさせていただく
場合があります。

主催／公益財団法人朝霞市文
化・スポーツ振興公社
申・問/総合体育館
☎465-9811

彩の国埼玉環境大賞の候補者

環境保全などの取り組みを

ご案内

行う、県内で活動する団体、
事業者、個人(自薦、他薦は
問わず)を埼玉県知事が表彰
します。

申込期限／10月2日(金)

※詳細は県環境政策課のホ
ムページで
申・問/埼玉県環境政策課
☎830-13019

朝霞市農業祭を中止します

11月29日(日)に開催を予定し
ていた朝霞市農業祭は、新型
コロナウイルス感染症の拡大
防止と、参加者の健康と安全
を最優先に考え中止します。

なお、短根人参品質改善増
収共進会および農産物品評会
は農業関係者のみで実施する
予定です(一般の方のご来場
はできません)。

申・問/産業振興課
☎463-11904

令和2年度長寿を祝う会 の動画を配信します

9月21日(月・祝)、敬老
の日に開催を予定しておりま
した「長寿を祝う会」は、新
型コロナウイルス感染症の拡

大防止のため、皆さんの健康・ 安全面を第一に考慮した結果、 対象者の方のご招待を中止し その様子をユーチューブを用 いたライブ配信(生放送)や 10月末まで動画配信をいたし ます。詳細は、市ホームペ ジをご確認ください。

会場での観覧を楽しみにし
てくださった皆さんには恐縮
ですが、ご理解いただきませ
よう、お願い申し上げます。

申・問/長寿はつらつ課
☎463-11921

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。

申・問/危機管理室 ☎463-1788



JAあさか野 ライフサービス

24時間対応

市民葬指定
朝霞市・志木市
和光市・新座市

24時間 良く供養
☎0120-24-4994

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

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



国民健康保険の一部負担金の減免および徴収猶予

国民健康保険の被保険者で、災害・事業の休止・失業等により生活が一時的に困難となった場合で、必要であると認められるとき、一部負担金の減額・免除または徴収猶予（支払い時期の延期）を受けられる制度があります。医療費の一部負担金の支払いが困難となったときは、医療機関等を受診される前にお問い合わせください。

☎463-02803

あなたの資源物が狙われています！

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

- ①集積所に出す場合は午前8時30分ごろお出しく下さい。
- ②集団資源回収をご利用ください。
- ③市ホームページにある持ち

去り禁止の意思表示紙を貼って集積所に出してください。



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

☎456-11593

マイナポイントを活用した消費活性化策が始まります

マイナンバーカードを取得し、マイナポイントの予約・申込をした方を対象に、選択したキャッシュレス決済サービスでのチャージ・買い物物の額に応じて国がポイント（最大5000円分）を付与します。

予約・申込方法／ご自身のスマートフォンまたはパソコンから行うことができます。必要な環境、対応機種等は、国のホームページでご確認ください。

※市では申し込みに必要な機器をお持ちでない方のために支援窓口を設置しています。

支援窓口／総合窓口課（令和3年3月31日まで）
受付時間／月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

必要なもの／マイナンバーカード

交付時に設定した利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字4桁）、キャッシュレス決済サービスIDおよびセキュリティコード

☎463-13089

ひとり親家庭児童就学支度金支給制度

小学校入学準備に必要な経費の一部として支給します。

対象／次のいずれも満たす方

- ・お子さんが令和3年4月に小学校入学予定
- ・市内在住の母子家庭の母、父子家庭の父または父母がいないお子さんを養育している方

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

学校施設を貸し出します

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

☎463-10793

☎463-10793

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



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>



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

対象

- ・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

申込期間/新型コロナウイルス感染症の経済対策として

- ・当面の間、随時受付
- ・申込書配布先/教育管理課、内間木支所、各出張所

※詳しくは市ホームページをご覧ください
 ※お問い合わせ先

申・問/教育管理課
 ☎46310793

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定する方
- ・資金の調達が困難な方
- ※②③は独立の生計を営む1人以上の連帯保証人が必要です(市外の方の場合、別途必要書類があります)

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3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。

受付期間

- ①：10月1日(木)~令和3年2月1日(月)
- ②③：10月1日(木)~令和3年1月15日(金)(受験前でも申込可)

申込書等配布先/教育管理課

内間木支所、各出張所
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください
 ※お問い合わせ先

申・問/教育管理課

☎46310793

ご存じですか? 就学援助制度

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

申請時期/随時(所得要件等あり)。申請月の翌月1日が認定日となります。

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

※申請書は各学校、教育管理課または市ホームページからダウンロード可。

※お子さんが通う学校ごとに申請書が必要となります。

申・問/教育管理課

☎46310793

育成保育(障害児保育)の入園申請

市では心身に障害や発達の遅れ等のある児童の保育園への受け入れをしています。

制度説明・資料配付/10月7日(水)~9日(金)

※予約制(9月1日(火)から電話で受付、所要時間30分程度)

申請書類提出・面談/10月27日(火)~30日(金) ※予約制

※「主治医意見書」を提出

(市指定様式以外は受付不可)
 入園時期/令和3年4月(予定)

※申請・利用調整は年1回。

※11月に体験保育(保護者同伴)を実施します。

申・問/保育課

☎46312836

ベビーシッターなどを利用するときの留意点

厚生労働省が「ベビーシッター」などを利用するときの留意点を作成し、公表しています。マッチングサイトを通じてベビーシッターなどを利用する方は、お子さんの安全のためにご確認ください。

留意点より抜粋

・信頼できる人物か、預ける前に面会をする。

・氏名や連絡先、保育士資格等の有無、保険への加入の有無を事前に確認する。

・預けている間、子どもの様子を電話等で報告してもらう。

※全文は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

※本市の基準に満たないベビーシッターは、幼児教育・保育の無償化の対象外です。

申・問/保育課

☎46312836

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



信濃と実績の50年
 株式会社 栗山 昇
 株式会社 吉木まゆみ

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 P4台完備

朝霞市役所
 目の前!

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。

就学時健康診断

対象／来春、小学校へ入学するお子さん

就学時健康診断日程表

学校名	実施日・受付開始時間
朝霞第一小学校	11月5日(日)受付開始 午後1時30分
朝霞第二小学校	10月29日(日)受付開始 午後1時15分
朝霞第三小学校	10月22日(日)受付開始 午後1時30分
朝霞第四小学校	11月19日(日)受付開始 午後1時30分
朝霞第五小学校	11月12日(日)受付開始 午後1時30分
朝霞第六小学校	11月10日(火)受付開始 午後1時30分
朝霞第七小学校	10月30日(金)受付開始 午後1時30分
朝霞第八小学校	11月13日(金)受付開始 午後1時30分
朝霞第九小学校	11月25日(水)受付開始 午後1時45分
朝霞第十小学校	11月18日(水)受付開始 午後1時30分

※健康診断の通知は、10月1日(木)までに各家庭へ届くように発送します。
 ※指定の学校以外でも受けることができますが、必ず事前に連絡をしてください。
 関／教育管理課
 ☎463-0794

持続可能な医療制度のために

医療機関への適正受診

救急医療を本来に必要としている方が安心して医療を受けられるように、また、お子

情報BOX



ご案内

さんの体への過度の負担や薬による副作用を回避できるように、医療機関の適正受診へのご理解とご協力をお願いします。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度等

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

ジェネリック医薬品をご存知ですか？

品質や安全基準を守って製造されている後発医薬品で、新薬と同等の効能や効果を持ち、費用も安くすみます。ご利用は医師や薬剤師にご相談ください。

限度額適用認定証を利用しましょう！

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

その他、ごども医療費に関する詳しい情報は、市ホームページ

ページをご覧ください。

関／ごども未来課

☎463-2834

するな！するな！動物虐待！ ペットの遺棄・虐待は犯罪です

9月21日(月・祝)～30日(水)は「愛護動物の遺棄等虐待防止旬間」

適正飼養

動物の習性、年齢、大きさ等に適した方法で飼いまししょう。

終生飼養

最後まで愛情と責任をもって飼いまししょう。

繁殖制限

子犬や子猫が飼えない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。

関／犬に関する相談：朝霞保健所 ☎461-0468
 猫に関する相談：埼玉県動物指導センター南支所 ☎855-0484

感染予防と火災予防

新型コロナウイルス感染症対策として、飛沫防止用シートや消毒用アルコールを使用する機会が増えていますが、火災事例も報告されていますので、使用には十分注意してください。

①飛沫防止用シート(ビニールシート)は、燃えやすい

ため、調理場など火気を使用する場所に設置しないようにしましょう。

②消毒用アルコールは引火しやすいため、火気の近くで使用してはいけません。

※詳しくは、埼玉県南西部消防本部ホームページをご覧ください。

関／埼玉県南西部消防本部予防課 ☎460-0121

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乘せし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11200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。

関／川越年金事務所 ☎049-242-2657、保険年金課 ☎463-0284

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

相続・遺言・交通事故・離婚・債務整理

その他、民事事件・家事事件・刑事事件・少年事件などのご相談にも応じます。

●法律相談の予約は、電話または窓口にて受け付けております。

相続・遺言・交通事故被害の初回相談料(1時間)は無料です。

受付時間：月～金曜日 午前9時～午後7時

TEL 048-472-7300 【埼玉弁護士会所属】

〒351-0022

朝霞市東弁財 2-12-21

<http://www.shiomi-law-office.com>

塩味法律事務所
 Shiomi Law Office

代表弁護士 塩味 達次郎
 弁護士 塩味 滋子
 弁護士 上野 奈央子
 弁護士 正野 寛樹
 弁護士 遠藤 浩紀



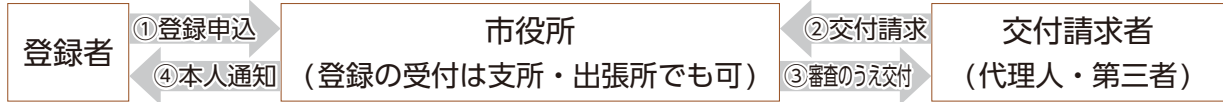
あなたの個人情報を守るために本人通知の登録を!

問/総合窓口課 ☎463-2605

本人通知とは、代理人や第三者（国または地方公共団体の機関を除く）に住民票の写しや戸籍謄本などを交付したとき、事前に登録した本人または法定代理人に「朝霞市住民票の写し等交付通知書」を郵送し、交付した年月日、証明書の種別、交付請求者の種別をお知らせするものです（戸籍事項の記載がない住民票の写しや弁護士などの特定事務受任者の請求のうち、裁判や紛争手続きに関する証明書の交付を除く）。

万が一、虚偽や成りすましによる不正取得があれば早期に発見するきっかけになります。

《本人通知事務の流れ》



《登録方法》

申込先/総合窓口課、内間木支所、朝霞駅前出張所、朝霞台出張所

対象/本市に住民票がある方(消除された住民票を含む)または本籍(除かれた戸籍を含む)がある方
※申込できるのは原則本人です(未成年者または成年被後見人の場合は、法定代理人による申込可)。

必要書類/・登録申込書(申込窓口にて配布または市ホームページからダウンロードできます)

・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど)

※代理人の場合は登録申込書、代理人の本人確認書類のほか、法定代理人の場合は戸籍謄本等の法定代理人であることが証明できる書類、法定代理人以外の代理人の場合は登録者本人が自署した委任状が必要です。

登録日/総合窓口課における受付日の翌開庁日(支所および各出張所での申し込みの場合は、総合窓口課に申込書が届いてからの翌開庁日となります)

情報BOX
ご案内

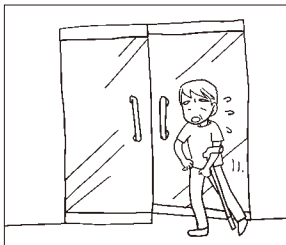
わたしたちができること

～障害者差別解消法～

問/障害福祉課 ☎463-1599

No.39 困っていること⑤

イラストの人は、どんなことに困っているのでしょうか?



かた ま ひ とう からで しやうがい
片麻痺等で体に障害があり、
ひら き戸が開けにくい。

※「片麻痺」は、右半身・左半身
のどちらかにおこる麻痺です。運
動障害・感覚障害・言語障害など、
さまざまな症状があります。

片麻痺等で体に障害のある人の、日常生活での困りごと

- ・ビンやペットボトル、お菓子の袋などの開け閉めが難しい
- ・着脱の困難(袖口ボタン、スカートのホック、ファスナーなど)
- ・雑巾が絞れない、靴ひもが結びにくい
- ・爪切りや耳掃除が困難など、他にもまだまだあります。

困っている人を見たら、声をかけ、お手伝いをしてみましょう。

日本手話情報コーナー No.49

問/障害福祉課 ☎463-1599 FAX463-1025

えき
「駅」



かたほう て
片方の手のひらを、もう片方の
おやゆび し
親指と4指ではさみます。
(おやゆび ひとさ ゆび ほん
親指と人差し指の2本ではさむ
ひょうげん
表現もあります。)

「どこですか?」 ※広報あさか8月号参照



すこし曲げた指を下に向
け、軽く置きます。



ひとさ ゆび た かる さ
人差し指を立て、軽く左
ゆう ぶん
右に振ります。
(相手にたずねる表情をします)

あさ か しやほうこうしき
YouTube『朝霞社協公式チャンネル』で定
期的に手話の動画などを配信しております。
ぜひご覧ください。



アートにふれて、心をゆたかに

丸沼芸術の森

<http://marunuma-artpark.co.jp/>

朝霞市上内間木493-1 TEL048-456-2533

「丸沼」バス停下車徒歩5分、朝霞市障害者ふれあいセンターとなり
常設展示はございません。詳細はホームページをご覧くださいませ。

協力：株式会社丸沼倉庫

ゆる募 新卒・中途社員募集!

都内の有名テナントビルや公共施設、
オフィスや店舗の新築・改修工事の電気工事はおまかせあれ

株式会社 雅電設

〒351-0031 埼玉県朝霞市宮戸3-4-18

TEL:048-424-3067

<https://miyabi-densetsu.co.jp/>

埼玉県知事 登録第300168号

☎市民活動支援ステーション・シニア活動センター ☎463-1417 ✉simin_katudo@city.asaka.lg.jp
自分自身の体を知り、学べる場をもっと身近に！

女性が健康で安心して過ごせるように日々活動されている、特定非営利活動法人美えな塾の代表の片山やよいさんにインタビューした内容をご紹介します。

Q.どのような活動をされていますか？

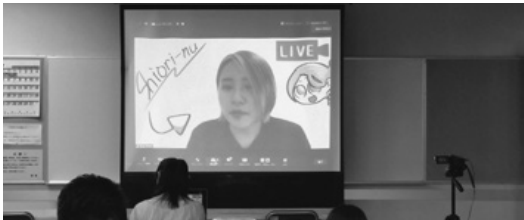
A.産前産後の心身のケアに関する相談、情報提供ならびに普及活動や、抱っこ紐講座、子育てサロンなどの育児支援を行っています。



子育てサロンの様子
赤ちゃんの体をマッサージ♪

Q.活動をしていて喜びを感じる時はどんな時ですか？

A.朝霞市は子育て世代が多く、また最近では産後も仕事に復帰する方も増えたため、親同士の交流をどこでもつたらいいのかわからない、出産や育児において誰に相談していいのかわからないという方がたくさんいらっしゃいます。活動を通じて交流の場を提供することで、そんな方々に喜んでもらえるのが本当に嬉しいです。



講座「子どもと一緒に明るく話そう性のこと」の様子
ビデオ会議アプリを利用したオンライン講座

Q.新型コロナウイルスの感染拡大により、活動にも大きな影響が生じていることと思います。このような時代に新たに取組まれていることはありますか？

A.ふれあい、集うことを極力避け、人と人が物理的な距離をとることが強く求められるようになりました。活動においては会場の換気や、参加者同士の身体的距離をしっかりと確保し、感染対策を徹底しています。また、対面での講座と並行して、ビデオ会議アプリを利用したオンライン講座を開催しています。

Q.市民の皆さんに伝えたいことはありますか？

A.朝霞市の市民センターなどで、産後の骨盤エクササイズや子育てサロンをしています。

もちろん、換気やソーシャルディスタンスの確保等、しっかりと対策もしています。自身のリフレッシュ、悩み相談など、どなたでも気軽に参加できますので、お子さんと一緒にぜひ一度参加してみてください！

また、宮戸市民センターで7月より骨盤エクササイズクラスが始まりました。産後、体調を戻しておくことは、健やかな育児にもつながります。体験は500円です。ピンときた方はinfo@vienna-juku.comまで、メッセージをくださいね♪



(件名 (体験希望)、氏名、電話番号を明記してください 大人気「まんまる抱っこ講座」の様子
さいね♪)

また、活動については美えな塾のホームページもご覧ください。(http://viennajuku.com)



※このコーナーは、主に朝霞市内でNPOなどの市民活動を行っている団体にインタビューした内容を掲載しています。活動内容等の詳細につきましては、団体にお問い合わせください。

☆メールマガジン配信のお知らせ☆

市民活動に関する情報や市民活動団体によるイベントのお知らせ等について、毎月メールマガジンを配信しています。配信を希望する方は、件名「メールマガジン配信希望」として、配信希望アドレスを記載のうえ、市民活動支援ステーション・シニア活動センターまでメールにてお申し込みください。

埼玉県では、介護の仕事に興味がある皆さんを支援しています

介護の仕事は、人を支え社会を支える、やりがいのある仕事です。埼玉県では、介護の仕事に興味がある方に対し、研修の受講から県内介護施設等への就職までを幅広く支援しています。

事業内容

(1) 介護職員雇用推進事業 県内介護施設等での就職を希望している方に対し、介護職員初任者研修の受講から就職までを支援します。

(2) 介護助手の養成・確保 60歳未満で、主に短時間での働き方を希望している方に対し、県内介護施設等で介護助手として働くための研修の受講から就職までを支援します。

説明会の開催日時・会場は右のQRコードからホームページをご覧ください。検索してください。

☎株式会社シグマスタッフ大宮支店 (受託事業者) ☎782-5173 事業委託元/埼玉県高齢者福祉課



9月の納付

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

虐待かな？

- 児童虐待(疑いを含む)を発見した場合
- ☎189 (いちばやく)
- ※通話料無料

植木カット・お庭づくり・ガーデニング

植木1本の高さと値段

(1~3m未満) 3,000円	(4~5m未満) 8,000円
(3~4m未満) 6,000円	

※伐採(抜根)・除草・植栽等も致します

0120-194-284

個人様・1本・1坪からお任せください
 法人様・大規模植栽管理・休日対応・福祉施設
 不動産管理組合様・植栽管理・コストカット・空き家管理

詳しくは! (株) 庭屋中村 検索



みんなの迷惑です！路上喫煙

☎環境推進課 ☎463-1504 健康づくり課 ☎465-8611

市では「朝霞市路上喫煙の防止に関する条例」を定めており、この条例により、喫煙者は市内の道路等で路上喫煙をしないように努めなければなりません。さらに、駅周辺は「路上喫煙禁止」とし、定期的なパトロールを実施しております。

また、令和2年4月から改正された健康増進法が施行され、望まない受動喫煙の防止を図るため、多数の者が利用する施設等はその類型に応じて原則禁煙となるほか、喫煙者は望まない受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮する義務も定められています。例えば、バス停や駅に向かうまでの道で喫煙すると、流れた煙が多くの人々の迷惑となります。

みんなが気持ちよく過ごせるよう、喫煙者の皆さんにはご理解、ご協力をお願いします。



このマークが禁止地区の目印です

なくそう！ 受動喫煙

路上喫煙とは？

道路、公園、その他の公共の場所でたばこを吸うことおよび火のついたたばこを持つこと。

TNRって何？

☎環境推進課 ☎463-1504



さくら耳(猫)が手術済みのしるし！
V字カットした耳先が桜の花びらに似ていることから名づけられました。

市では、猫によるふん尿・鳴き声などによる生活環境の悪化に関する相談が寄せられているため、ボランティア活動団体などにご協力をいただきながら、飼い主のいない猫の不妊・去勢手術(TNR活動)を推進しています。

外で生活する飼い主のいない猫は、感染症や交通事故など多くのリスクを負っています。不幸な猫を増やさないためにも、また、私たちの生活環境を守るためにも、TNR活動にご理解とご協力をお願いします。

TNR活動は人にも猫にもメリットがいっぱい！！

- * 自然繁殖を制限し、野良猫の増加を抑制
- * 発情期の鳴き声を軽減し、性格が穏やかになる
- * スプレー行動(マーキングで匂いの強い尿を撒く)の抑制

◆飼い猫は室内飼いに◆

国の基準でも、猫は屋内で飼養することを推奨しています。室内飼いするときは、猫のための室内環境を整え、災害等に備えての身元表示(首輪、マイクロチップ)のほか、不妊・去勢手術も行いましょう。



"TNR活動"とは？

1 Trap! トラップ	2 Neuter! ニュート
3 Return! リターン	4 共存する社会へ

- ①捕獲して ②手術をして(この時サクラ耳カット)
③元の場所に戻す

会社を元気に！
中退共の退職金制度
国が掛金の一部を助成
掛金は全額非課税
管理がカンタン
詳しくはホームページをご覧ください
中退共 検索
独立行政法人勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL (03) 6907-1234

埼玉県都市競艇組合からのお知らせ

競艇開催日/9月2日(水)～6日(日)
9月25日(金)～28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。
☎埼玉競艇組合 ☎823-8711
<https://www.boatrace-toda.jp/>

「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が2種類同時発売

- 発売期間/9月23日(水)～10月20日(火) ※1枚300円
- 抽せん日/10月27日(火)
- 「ハロウィンジャンボ宝くじ」
● 発売総額330億円・11ユニットの場合
● 1等3億円×11本 前後賞各1億円×22本
- 「ハロウィンジャンボミニ」
● 発売総額150億円・5ユニットの場合
● 1等1,000万円×50本
● この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

PCやスマホからもインターネット購入できます！

高齢者のよろず相談窓口～地域包括支援センター～

☎/長寿はつらつ課 ☎483-4520

公的な相談機関の地域包括支援センターでは、介護保険をはじめ、必要なサポートや制度の紹介、手続きの代行を行っています。また、日頃の健康づくりや介護予防、高齢者への虐待防止や、悪質な訪問販売・電話勧誘などの消費者被害の防止対応、成年後見人制度等の活用支援なども行っています。

◎相談場所一覧

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

※大字浜崎および大字溝沼にお住まいの方は、番地によって担当が異なりますので、お問い合わせください。

①地域包括支援センター内間木苑	住所：大字上内間木498-4 ☎458-2022
《担当地域》朝志ヶ丘、北原、西原、宮戸、大字宮戸、浜崎、田島、大字上内間木、大字下内間木	
②地域包括支援センターつつじの郷	住所：西弁財1-10-21ブリランテ朝霞台103 ☎472-1574
《担当地域》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	
③地域包括支援センターモーニングパーク	住所：溝沼3-2-26 ☎0120-247-355
《担当地域》本町、溝沼	
④地域包括支援センターひいらぎの里	住所：岡3-17-59 ☎291-9111
《担当地域》岡、大字岡、仲町、根岸台、大字根岸、大字台	
⑤地域包括支援センター朝光苑	住所：青葉台1-10-32 ☎450-0855
《担当地域》青葉台、栄町、幸町、膝折町1～2丁目、膝折町3丁目1、膝折町4丁目1～11、14、膝折町5丁目	

◎相談受付時間：平日 午前8時30分～午後5時

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

☎/保険年金課 ☎463-1178

■かかりつけ医

身近で頼りになる、かかりつけ医を持ちましょう。普段の様子や病気の経過がわかるため、急に体調が悪くなった時も安心です。

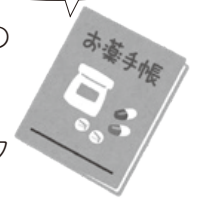
■かかりつけ薬局

薬をもらう薬局を1か所にしましょう。同じ作用の薬の重複や注意する薬の飲み合わせ、過去の副作用、飲み残しや飲み忘れなどの相談もでき、健康管理を助けてくれます。

★お薬手帳を活用しましょう！

お薬手帳は、異なる病院で処方された薬がひと目でわかるため、薬の効能や副作用等をチェックしてもらえる大変貴重な記録です。

一冊にまとめよう



ツイッター・フェイスブックページで朝霞市からのお知らせをご覧いただけます



市では、公式のツイッターおよびフェイスブックページで、市の事業、催しやお知らせなどさまざまな情報を発信しています。「フォロー」または「いいね！」をしていただきご覧ください。

※市ホームページのトップページからもご覧いただけます。

☎/シティ・プロモーション課

☎463-3059



ツイッター



フェイスブックページ

これってDV？

配偶者等から身体的・精神的暴力等を受けていると感じたら、一度ご相談ください。

☎/それいゆぷらざ (女性センター)

☎463-0356

夕焼け放送の時間が変わります

9月1日(火)～30日(水)は、午後5時の放送になります。

☎/教育指導課

☎463-2884



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

広報あさかに掲載したお知らせは、新型コロナウイルスの影響で、催しの中止や内容を変更する場合があります。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。なお、催しの中止情報等は市ホームページからもご覧いただけます。



親子寄せ植え教室第2期

☎/総合体育館 ☎465-9811

日時/10月25日(日) 午前10時～11時30分 ※雨天中止 会場/青葉台公園芝生広場隣

対象/小学生とその保護者 費用/1組2,000円 定員/20組40人 (申込多数の場合は抽せん)

申込方法/10月4日(日)【必着】までに、往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢(学年)、電話番号、保護者氏名を記入のうえ、総合体育館宛てに郵送(〒351-0016 朝霞市青葉台1-8-1)または公社ホームページの申込フォームで



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

広報あさかに掲載したお知らせは、新型コロナウイルスの影響で、催しの中止や内容を変更する場合があります。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。
なお、催しの中止情報等は市ホームページからもご覧いただけます。



ピースのお部屋



会場・甲・閩/子育て支援センター「さくらんぼ」
☎450-7708

日時/9月29日(火) 午後1時30分～3時
定員/10組(令和2年7月生まれ対象)
予約開始日/9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。

園庭開放



閩/保育課 ☎463-2939

日時/園庭開放(雨天中止)…9月8日(火)・25日(金)
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)

手話講習会(中級)



甲・閩/朝霞市社会福祉協議会手話通訳者等派遣事務所 ☎486-2479 FAX486-2473

日時/10月7日～令和3年3月3日(すべて水曜日)
午前10時～正午 全20回(特別講演2回含む)
会場/中央公民館・コミュニティセンター
対象/市内在住または在勤で、手話講習会(基礎)を修了または同程度の技術を有する全日程参加可能な方
定員/20人(申込多数の場合は抽せん)
費用/3,300円(テキスト代)
申込方法/9月1日(火)～18日(金)に、電話、FAX、または朝霞市社会福祉協議会窓口で
※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。

保育園保育料・放課後児童クラブ保育料 休日納付相談窓口



閩/保育課 ☎463-2836(保育園保育料)
☎463-2939(放課後児童クラブ保育料)

日時/9月20日(日)
午前8時30分～正午
会場/市役所保育課
※北側通用口からお入りください。
内容/保育園保育料・放課後児童クラブ保育料の納付受付および相談
※電話での問い合わせも受け付けています。

市民活動団体支援補助事業



『親子で楽しむ“科学教室”』

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

日時/9月27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
対象/市内在住の小学生とその保護者
定員/20人(先着順)
費用/1人200円
講師/岩田真弓先生
申込方法/電話またはメールで

若者対象就職面接会



閩/ハローワーク朝霞 ☎463-2233

日時/10月5日(月) 午後1時15分～4時
(午後0時45分受付開始)
会場/大宮ソニックシティ 地下展示場
対象/既卒3年以内の方および34歳以下
内容/企業担当者による面接・企業説明(参加企業50社程度)
持ち物/履歴書複数枚、ハローワーク受付票(お持ちの方)。履歴書なしでも参加可。

新型コロナウイルス感染症で影響を受けている事業者等への相談窓口



閩/産業振興課 ☎463-1903

①雇用調整助成金、休業支援金・給付金等、国・県給付金や労働・社会保険についての相談

日程/9月4日・11日・18日・25日(すべて金曜日) 対象/市内在住・在勤の勤労者および市内事業者
会場/市役所2階 相談室 相談者/社会保険労務士

②持続化給付金、家賃支援給付金等、国・県給付金や経営についての相談

日程/9月1日・8日・15日・29日(すべて火曜日) 対象/市内事業者
会場/市役所4階 相談室 相談者/中小企業診断士

①、②共通 時間/午後1時～4時(1人1時間まで) 申込方法/電話で(先着順) ※10月以降も実施します。

広報あさかに掲載したお知らせは、新型コロナウイルスの影響で、催しの中止や内容を変更する場合があります。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。
なお、催しの中止情報等は市ホームページからもご覧いただけます。



**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
☎090-5219-0262 (川池) ☎090-5208-2643 (山本)
✉lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp

日時/9月16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/「妻が認知症なら遺言書を書いておけ！」
講師/不動産コンサルタント 正木隆雄さん
定員/20人
費用/300円
持ち物/筆記用具
申込方法/電話またはメールで (要事前申込)

~これからはじめたい人、
はじめて間もない人向け~
市民活動のSNS基礎活用相談会

主催・会場・**申・問**/市民活動支援ステーション・シ
ニア活動センター ☎463-1417
✉simin_katudo@city.asaka.lg.jp

SNSは、新時代の情報発信ツールです。SNSの基礎
を理解し、団体運営にお役立てください！
日時/9月27日(日) 午前9時30分~午後4時
内容/SNSの特徴と活用方法、ルールなどのSNSの基
礎を学ぶ
対象/市民活動団体、団体を立ち上げたい方 (SNS初
心者)
定員/7団体 1団体当たり30分 (事前予約、先着順)
申込方法/電話またはメールで

情報
BOX



催し・
講座

葬儀個別基本相談

会場・**問**/斎場 ☎460-0055

もしもの時に備えて、基本的な葬儀の流れを個別で
説明します。当日は式場の見学もできます。
日時/9月29日(火) 午前9時~11時 (1人30分まで・
先着順)
対象/市内在住の方

第1日曜日の朝は朝市へ!

問/産業振興課 ☎463-1903

日時/9月6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、お茶などお手ごろな価格で提供し
ています。
※商品が無くなり次第終了。内容は変更になる場合が
あります。
主催/朝霞市朝市出店者協議会

**プレミアム率50%! 3,000円分のチケットが2,000円!!
飲食店をみんなで応援! あさかばる2020「商工まつり特別版」**

問/朝霞市商工会 ☎470-5959

朝霞で第6弾のまちバルを開催します。チケットを買って、食べ・飲み歩きのグルメイベントです。
今回は、新型コロナウイルスの影響を大きく受けた飲食店を応援する取り組みとして、チケットに50%のプレミア
ムをお付けして、なんと3,000円分のチケットが2,000円でお求めいただけます!
このオトクなチケットで、ご家族・友人や職場の方と一緒に朝霞市の飲食店を応援しましょう!



『あさかばる』の楽しみ方

- ①ばるチケットをゲット! 3,000円分を2,000円で購入
↓
- ②パンフレット片手にお店探し! チケットについてくるパンフレットから行ってみたいお店を見つけましょう!
↓
- ③飲食店で楽しんで! お店へGO! 今回は、お好きなメニューを楽しんで、お支払い時に会計金額分の「ばるチケッ
ト」をお出してください!

利用期間/10月2日(金)~12月30日(水) ※前売りは9月13日(日)から開始
金額/2,000円 (500円×6枚・1,000円分プレミアム)
発行冊数/2,500冊 (限定)
購入場所/朝霞市商工会・産業文化センター
購入限度/1人5冊 (10,000円) 参加店舗/68店舗程度
主催/朝霞市商工会 商業部会

最大5,000円も
お得だよ



あさかばる
シンボル
キャラクター
かばるん



催し・講座

記載のないものは、対象/どなたでも
費用/無料、申込方法/事前申込不要

広報あさかに掲載したお知らせは、新型コロナウイルスの影響で、催しの中止や内容を変更する場合があります。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。
なお、催しの中止情報等は市ホームページからもご覧いただけます。



フレッシュトレーニング教室

申・問/長寿はつつ課 ☎463-1952・1719

運動機能低下防止のための健康体操を習得し、自宅で継続することを目的とした体操教室です。

会場1：ゆめぱれす (市民会館) (本町1-26-1)

日程/9月23日～11月11日の毎週水曜日 (全8回)

時間/各回30分 ①午前9時20分～ ②午前10時15分～ ③午前11時10分～ 定員/各25人 (先着順)

会場2：(株)ランドルコーポレーション (西原1-7-1)

日程/9月24日～11月12日の毎週木曜日 (全8回)

時間/各回40分 ①午前9時15分～ ②午前10時15分～ ③午前11時15分～ 定員/各10人 (先着順)

共通事項

対象/市内在住の65歳以上で軽い運動ができる方 ※基礎疾患等のある方は細心の注意を払ってご参加ください。

持ち物/上履き、飲み物、タオル、運動できる服装、マスク

※マスクをしていない方、当日朝の検温結果が高い方は参加をお断りする場合があります。

申込方法/9月7日(月)～11日(金)に電話または窓口で ※新規の方を優先し、前回参加者は抽せん(欠員時)。

地域支えあいネット講座

「どなたでも簡単！ヨガで体ほぐし」

問/地域包括支援センターつつじの郷 ☎472-1574

無理なく体をほぐしながら歪みを調整し、呼吸法により自律神経を整え心身の健康を保ちましょう。

日時/9月11日(金) 午後1時30分～3時30分

会場/産業文化センター 講師/ヨガ講師 MANAさん

対象/おおむね65歳以上の市民

定員/20人 (先着順) 費用/100円(保険代)

持ち物/汗拭きタオル、飲み物

※マスク着用のうえ動きやすい服装

申込方法/9月1日(火)から電話で



地域支えあいネット講座

「有料老人ホームのいろは」

問/地域包括支援センター内間木苑 ☎458-2022

有料老人ホームの種類・費用・入居要件・見学する上でのポイントなど、わかりやすく解説します。

日時/9月16日(火) 午後2時～3時

会場/宮戸市民センター

講師/(株)かなめプランニング

ケアマネジャー 高野晃司さん

定員/25人 (先着順) 持ち物/筆記用具

申込方法/9月1日(火)から電話で



ノルディック・ウォーク教室(全10回)

問/地域包括支援センターモーニングパーク ☎0120-247-355 FAX465-5845

ポールを使って歩くことで歩行姿勢が正され、肩こり解消・転倒防止・腰痛軽減などの効果があります。初めての方にも基礎から丁寧に指導します。

日時/10月1日～12月10日の毎週木曜日

(11月5日を除く全10回)

午後1時30分～3時30分

会場/溝沼町内会館 (溝沼市民センター3階)

講師/全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

対象/おおむね65歳以上の市民で、全10回のすべてに参加できる方

定員/男女各10人 (先着順)

持ち物/飲み物、タオル、マスク、リュックまたはウエストポーチ、動きやすい服装、帽子、ひも付き運動靴(屋外用)

申込方法/9月3日(木) 午前9時から電話またはFAXで



羽田空港見学会

問/国土交通省東京航空局東京空港事務所 環境・地域振興課 ☎03-5757-3021

国主催の羽田空港の見学会を開催します。

日時/11月～令和3年1月(全15回)

日時や申込方法など詳しくは東京航空局のホームページをご覧ください。

申込期間/9月1日(火)～30日(水)【必着】に郵送で



愛護 i go. 共生社会へ。 ～動物愛護パネル展～

問/環境推進課 ☎463-1504

日程/9月19日(土)～26日(土) (25日(金)は休館日)

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、最終日は午後4時まで)

会場/図書館(本館) 展示・集会室

内容/ペットの適正飼養、遺棄虐待の防止、ペット防災、TNR活動などの動物愛護に関するパネル展示、啓発冊子等配布、市内動物愛護団体の紹介など





《スポーツ教室 第4期 10月開講 (10~11月) のご案内》

対象/市内に在住、在勤、または在学の方 (医師から運動を禁止されている方は申し込みできません)。

※参加者全員にスポーツ傷害保険に加入していただきます (保険代は表中の料金に含まれています)。

※次回、第5期 (12月~令和3年1月) の募集は、第4期受講者へ参加継続優先枠があります (お子さんが対象の教室を除く)。

お子さん対象 スポーツ教室・水泳教室 ◆◆ 便利なインターネットでのweb予約もあります!

幼児水泳...完全におむつが外れている3歳以上の未就学児が対象です。こども水泳...小学生以上のお子さんが対象です。

No.	教室名 (スタジオ)	日 程 (休館日・祝日を除く)	定員	料 金
①	キッズダンス基礎クラスA (4~6歳の未就学児)	火曜 15:15~16:15	15	6,160円 / 全7回
②	キッズバレエ (小学1~6年生)	16:45~17:45	15	
③	キッズダンス基礎クラスB (4~6歳の未就学児)	15:15~16:15	15	7,040円 / 全8回
④	キッズテーマパークダンスA 初級 (小学1~6年生)	水曜 16:45~17:45	15	
⑤	キッズテーマパークダンスB 中級 (小学1~6年生)	18:15~19:15	15	
⑥	リトルチアダンスA (3~6歳の未就学児)	15:00~15:50	8	6,534円 / 全9回
⑦	リトルチアダンスB (3~6歳の未就学児)	16:15~17:05	15	
⑧	キッズチアダンス 中級 (小学1~6年生)	木曜 17:30~18:20	8	
⑨	キッズHIP HOP (小学1~3年生)	16:15~17:05	8	
⑩	キッズHIP HOP (小学4~6年生)	17:30~18:20	15	
⑪	キッズHIP HOP 中級	18:45~19:35	15	8,910円 / 全9回
⑫	キッズストリートダンス (小学3年生~中学生程度)	18:45~19:35	15	
⑬	キッズダンスポークラブ (3~6歳の未就学児)	金曜 15:30~16:30	15	6,534円 / 全9回
⑭	キッズチアダンス 初級A (小学1~6年生)	10/3~11/28	8	
⑮	キッズチアダンス 初級B (小学1~6年生)	14:15~15:05	15	5,808円 / 全8回
⑯	キッズ空手 初級 (小学1~6年生)	土曜 15:30~16:20	15	
⑰	キッズ空手 中級 (小学生~高校生)	16:45~17:35	15	
⑱	キッズ空手 上級 (小学生~高校生)	18:00~18:50	15	

No.	教室名 (プール)	日 程 (休館日・祝日を除く)	定員	料 金
⑲	幼児水泳教室A (水慣れ/クロール)	火曜 15:15~16:15	15	6,930円 / 全7回
⑳	幼児水泳教室B (水慣れ/クロール)	16:15~17:15	15	
㉑	幼児水泳教室C (水慣れ/クロール)	水曜 15:15~16:15	30	7,920円 / 全8回
㉒	幼児水泳教室D (水慣れ/クロール)	15:30~16:30	30	
㉓	幼児水泳教室E (水慣れ/クロール)	土曜 9:30~10:30	15	8,910円 / 全9回
㉔	幼児水泳教室F (水慣れ/クロール)	10:30~11:30	15	
㉕	幼児水泳教室H (水慣れ/クロール)	月曜 15:30~16:30	20	5,940円 / 全6回
㉖	こども水泳教室A (中級) クロール・背泳ぎ	火曜 17:30~18:30	15	
㉗	こども水泳教室B (初級) 水慣れ・パタ足・息なしクロール8m	16:45~17:45	35	7,040円 / 全8回
㉘	こども水泳教室C (上級) 平泳ぎ・バタフライ	水曜 17:45~18:45	15	
㉙	こども水泳教室 (特級)	18:50~19:50	15	7,920円 / 全9回
㉚	こども水泳教室D (初級) 水慣れ・パタ足・息なしクロール8m	金曜 16:30~17:30	35	
㉛	こども水泳教室E (中級) クロール・背泳ぎ	17:30~18:30	35	5,280円 / 全6回
㉜	こども水泳教室F (上級) 平泳ぎ・バタフライ	18:30~19:30	20	
㉝	こども水泳教室G (初級) 水慣れ・パタ足・息なしクロール8m	月曜 16:30~17:30	20	

※No.⑤・⑧は、ダンス歴1年以上の方が対象となります。
 ※No.⑪はインストラクターの承認を得た方のみとなります。
 ※お子さん対象のスポーツ教室は保護者の見学・付き添いはできません。

【お子さん対象教室】No.①~⑳ ~応募方法~

受付期間/9月1日(火)~14日(月) 結果/9月20日(日)までに通知 ※申込多数の場合は抽せん

ひとりで複数教室への申し込みも可能ですが、はがきで応募の際は1枚につき1人1教室までです。

また、受講確定後の一部キャンセルはできません。

●web予約

公式HP (「わくわくどーむ」で検索) もしくは右のQRコードをご参照ください。

web予約QRコード



●往復はがき

希望する教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、在学の方は学校名を記入

〒351-0033 朝霞市大字浜崎27番地「わくわくどーむスポーツ教室」係宛て (返信はがき:表にご自宅住所、お名前のみ記入)

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

◆◆ 16歳以上の方が対象のスポーツ教室・水泳教室・アクアビクス (水中運動) 教室 ◆◆ 各教室の曜日・時間等はわくわくどーむホームページに掲載

※No.㉞~㉟以外の成人スポーツ教室は、新型コロナウイルス感染予防対策として1回毎のチケット制になっております。

詳しくは、わくわくどーむホームページでご確認ください。

㉞	レディース水泳教室 (水慣れ/クロール・背泳ぎ)	㉟	レディース水泳教室 (平泳ぎ・バタフライ)	㊱	レディース水泳教室 (上級)	㊲	シニア水泳教室A (60歳以上)	㊳	シニア水泳教室B (60歳以上)	㊴	成人水泳教室	㊵	アクアビクス
---	--------------------------	---	-----------------------	---	----------------	---	------------------	---	------------------	---	--------	---	--------

【16歳以上対象教室】No.㉞~㉟ ~応募方法~

1次募集:9月1日(火)~14日(月)前期継続者優先期間

2次募集:1次募集にて定員に満たない教室がある場合は9月15日(火)から2次募集を行います。

2次募集は市外 (志木市・和光市・新座市など) 在住の方も申し込みます。

申込手続きはわくわくどーむ窓口のみとなります (電話申込不可)。

わくわくどーむホームページ



《わくわくどーむ9月の休館日》 9月7日(月)

※3~11月は毎月第1月曜日、12~2月は毎週月曜日がお休みです。(祝日の場合は、翌営業日が休館日となります。)



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。詳細は講座の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 朝霞基地跡地の樹木保全を考える～里山から里樹林へ～

日時/9月13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/お茶の水女子大学名誉教授 富永靖徳さん 定員/40人(先着順) 費用/無料
 申込方法/当日直接会場へ 問/大野 ☎090-5209-9467 ✉asaka_kichimondai@yahoo.co.jp
 ※参加にあたっては、マスクの着用をお願いします。

生涯学習体験教室参加者募集!!

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日の教室の内容が変更となる場合があります。

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します。参加するみなさんといっしょに作り上げていく生涯学習体験講座です。

教室番号	教室名・内容・講師	日時	会場	費用	定員
12	笑い健康法・オキシトシン療法 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ます。オキシトシンは幸せホルモンとも言われています。一人でもご参加いただけますが、二人一組でのご参加をおすすめします。	10月1日(休) 午後2時～3時30分	仲町市民センター	無料	各回 20人
13	講師/窓田邦彦さん 持ち物/筆記用具	10月8日(休) 午後2時～3時30分			
14	100歳は夢でないー老後の生き方を考える 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。	10月5日(月) 午前10時～11時30分	北朝霞公民館	無料	20人
15	手あそび歌あそび お子さんと手あそび歌あそびを学び、楽しいひと時を過ごしましょう。身近な物でお子さんと遊べる小道具や折り紙を作って楽しみます。	10月19日(月) 午前10時30分～11時30分	東朝霞公民館	無料	10組 (20人)
16	歌のひろば 唱歌、童謡、1980年くらいまでの流行歌など、思い出の歌を歌いましょう。声をそろえて歌うと、歌への思いは深くなります。	10月20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

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。FAX、メールの場合、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、**9月14日(月)【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。

令和2年度(第10期)子ども大学あさか(オンライン開催)学生募集!!

対象/市内在住の小学4～6年生で、原則として全3回オンライン講義に参加できる方(ビデオ会議アプリZOOMを使用)

日時・内容/①10月17日(日) 午後1時30分～3時(予定) 入学式/【ふるさと学】神楽の世界
 ②11月7日(日) 午前10時～午後0時15分(予定) 【生き方学/はてな学】私たちの「J:COMチャンネル」
 ③12月5日(日) 午後1時～2時20分(予定) 【生き方学/はてな学】インタビューに挑戦!!/修了式

※①、③はそれぞれ入学式、修了式を含めた時間です。

定員/35人(申込多数の場合は抽せん) 申込期間/9月1日(火)～18日(金)【必着】

※詳細は、市ホームページおよび生涯学習・スポーツ課窓口にて配布している募集チラシをご覧ください。

なお、市内小学4～6年生へは、学校を通じて募集チラシを配布します。





スポーツ・レクリエーションに掲載した大会・行事は、新型コロナウイルスの影響で、中止や内容を変更する場合があります。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。

第59回 朝霞市ロードレース大会中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、11月23日（月・祝）に実施を予定していた第59回朝霞市ロードレース大会は、参加される方の健康と安全を最優先に考え、中止としました。

参加を楽しみにされていた皆さんには大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

☎/生涯学習・スポーツ課

朝霞市立総合体育館に「広告」を掲出しませんか？

総合体育館に掲出する、有料広告の募集をします。企業や事業所等のPRができますので、ぜひご活用ください。

掲出場所・数/総合体育館メインアリーナ壁面・6区画 広告掲出料/1か月、1区画：5,000円

掲出期間/10月1日～令和3年3月31日（下半期）

申込方法/市ホームページまたは生涯学習・スポーツ課窓口で配布の申込書に必要事項を記入のうえ、広告の案を添えて、窓口へ。

申込期限/9月25日(金) ※6か所の応募がない場合のみ、締め切り後先着順で受け付けます。

☎/生涯学習・スポーツ課

秋深い宝登山から長瀨アルプスを縦走する 難易度★★☆ 約9km 標高差約357m 主催/朝霞市歩こう会

日・集/10月31日(土) 午前7時40分 北朝霞駅前広場（雨天決行）
 行程/朝霞台駅→長瀨駅(下車)→宝登山→長瀨アルプス→萬福寺→野上駅
 対/小学生以上(小学生は保護者同伴) 参/300円(保険代等) 縮/10月16日(金) 持/弁当・水筒・雨具等
 申/はがきにコース名、参加者全員の住所・氏名・電話番号を記入のうえ、生涯学習・スポーツ課へ。参加決定の通知はいたしません。当日は直接集合場所へ。 問/前川 ☎464-5394

第6回秋桜カップ(ダブルステニス大会) 主催/朝霞市テニス協会

日/男女Aクラス11月1日(日)・男女Bクラス11月8日(日) 予備日11月29日(日)
 会/青葉台公園テニスコート 対/市内在住・在勤・在学者および協会員 参/1ペア一般2,500円 協会員2,000円
 縮/10月17日(土)

申/協会ホームページの「大会要項」の横にある「申込」をクリックして申込フォームを開き必要事項を入力し送信(右QRコード参照)

問/✉asakatennis.office@gmail.com



親子で楽しむバドミントン大会

主催/朝霞市バドミントン連盟

日/10月31日(土) 午前9時受付 会/総合体育館
 種/ダブルス ①パワフル親子の部・②エンジョイ親子の部・③はじめてのバドミントンの部

対/小学生とその保護者

参/①・②：1組2,500円 ※連盟会員 1組2,000円

③：1組1,500円 縮/10月16日(金)

申/mintonホームページからwebエントリー(右QRコード参照)

※詳細は連盟ホームページで。http://asakabado.jp

問/成田 ✉narisfactory@gmail.com



体育施設臨時休館日(9月・10月)

総合体育館 9月14日(月)、10月26日(月)

武道館 9月7日(月)、10月26日(月)

滝の根テニスコート 9月7日(月)・23日(水)

10月5日(月)・19日(月)

★★スポーツ教室のご案内★★ (9月～) 主催/(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社

教室名・内容	日時・会場等
1 enjoyテニス 初級、スキルアップの2クラス展開で開催！楽しみながら上達できる！	日/10月2・9・16・23・30日、11月6・13・20日(すべて金曜日・全8回) ※雨天順延、予備日あり 《初級》午前9時10分～10時30分 《スキルアップ》午前10時50分～午後0時10分 会/内間木公園テニスコート 対/18歳以上 定/各22人 参/4,500円 縮/9月16日(水)必着(申込多数の場合は抽せん)

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にお問い合わせください。

申/公社ホームページの申込フォームまたは、往復はがきで申し込み

《申込フォーム》紙面上部のQRコードからアクセスし、必要事項を入力

《往復はがき》教室名、クラス、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、メールアドレスをご記入のうえ、総合体育館宛てに郵送

他/開催日は、やむをえず変更する場合があります。ご了承ください。 問/総合体育館

日日時 会会場 集集場所 種種目 対対象 定定員 参参加費 縮縮め切り 持持ち物 申申し込み 他その他 問問い合わせ

公民館の

ひろば

施設名	電話番号	住所	9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	9/7・14・21・28
東朝霞公民館	463-9211	〒351-0005 根岸台6-8-45	9/6・14・20・21・22・28
西朝霞公民館	462-1411	〒351-0014 膝折町4-19-1	9/6・14・20・21・22・28
南朝霞公民館	461-0163	〒351-0023 溝沼1-5-24	9/7・13・21・22・27
北朝霞公民館	473-0558	〒351-0035 朝志ケ丘1-4-1	9/6・14・20・21・22・28
内間木公民館	456-1055	〒351-0032 田島2-18-47	9/7・13・21・22・27

※番号はお間違え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 さわやか健康教室 アロマテラピーで眼精疲労を解消しよう！

スマホやパソコンで眼に疲れを感じていませんか？
ラベンダーのアロマオイルを使って、眼や頭のセルフケアを体験してみましょ。う。

日時／9月16日(火) 午前10時30分～11時30分
定員／10人
講師／アロマトリートメントサロン「ゆるり」
松本由美子さん

持ち物／タオル
申込期限／9月10日(木) 午後5時まで

北朝霞公民館 映画会

生命の尊さや美しさを大きいスクリーンで観ませんか。
子どもから大人まで楽しめるストーリーです。

日時／9月26日(土) 午前10時～11時
定員／35人 (先着順)
作品／100万回生きたねこ はらぺこあおむし
ほか2作品 ※来場者多数の場合は、入場をお断りさせていただきます。

内間木公民館 さわやか健康教室 初心者ミニテニス教室

体を動かして日頃の運動不足を解消しませんか。体育室で簡単にできる軽スポーツです。一緒に楽しみましょ。う。

日時／9月26日(土)・10月3日(日)
午後1時30分～4時

定員／16人
対象／中学生以上で両日参加できる方

講師／内間木公民館サークル・ワイエスクラブ 辻賢子さん

持ち物／汗拭きタオル・飲み物・運動できる服装と室内用靴 ※ラケット、ボールは用意します。

申込期限／9月16日(火) 午後3時まで



内間木公民館 さわやか健康教室 おうちでできる免疫力アップ体操

季節の変わり目、おうちで手軽にできる体操で免疫力をアップしましょ。う！

日時／9月29日(火) 午前10時～正午 定員／16人
対象／成人
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／9月19日(土) 午後3時まで

東朝霞公民館 生活教養講座 考古学から見た根岸台

東朝霞公民館の周囲の歴史を考古学的面から考察します。

日時／10月3日(土) 午前10時～正午 定員／15人
講師／日本考古学協会会員・埼玉県考古学会会員
東朝霞公民館館長 野澤均
申込期限／9月24日(木) 正午まで

西朝霞公民館 成人教養講座 ～はじめての朗読～声に出すって気持ちいい！

新しい日常を、より健康で楽しいものにするために、声に出して本を読んでみませんか。

日時／10月3日(土)・17日(土) 2回講座
午後1時30分～3時

定員／12人 対象／両日参加できる方優先
講師／日本朗読検定協会認定講師 前尾津也子さん
申込期限／9月19日(土) 午後3時まで

内間木公民館 コミュニケーション講座 パワーストーンで素敵なブレスレットを手作りましょ。う！

素敵なオリジナルのブレスレットで運氣もおしゃれ度もアップ！！

日時／10月6日(火) 午前10時～正午
定員／15人
講師／石あそび教室主宰 大橋明子さん
費用／1,200円 (材料費)
申込期限／9月28日(月) 午後3時まで



北朝霞公民館 子育て講座 抱っこ紐講座～赤ちゃんとの暮らしを心地よく！～

赤ちゃんにもお母さんの体にも優しい抱っこことおんぶの動きをマスターし、赤ちゃんとの暮らしを心地よく整えていましょ。う。

日時／10月9日(金) 午前10時30分～正午
対象／3か月～1歳6か月までの赤ちゃんとお母さん
定員／8組 費用／500円 (テキスト代)
講師／ダマヤカンパニー株式会社取締役 木本志帆さん
持ち物／普段お使いの抱っこ紐・おんぶ紐、バスタオル、飲み物
申込期限／9月29日(火) 午後1時まで

西朝霞公民館 さわやか健康教室 ゆる！リズムエアロビクス

リズムにのって、楽しく運動不足を解消しましょ。う。

日時／10月21日(火) 午後1時30分～3時
定員／20人
講師／日本スポーツ協会公認スポーツリーダー 渋谷恵美さん
持ち物／室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物
申込期限／10月8日(木) 午後5時まで

- ・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。

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 ✉tosyo@city.asaka.lg.jp
 北朝霞分館 〒351-0033 大字浜崎669-1
 ☎470-6011 FAX 470-6013 ✉tosyobun@city.asaka.lg.jp

親子でご参加ください

申込制 **入場無料**

「北朝霞分館の絵本のよみきかせ」

日時/9月15日(火) 午後3時30分～
 会場/産業文化センター 2階 研修室兼集会室1
 内容/手遊びと読み聞かせ
 定員/20人(申込多数の場合は抽せん)
 申込期限/9月8日(火) 午後5時まで
 申込方法/窓口、電話、メールにて受付します。
 申込時に、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を
 分館へお伝えください。
 関/図書館北朝霞分館



♪ほんかんの催し物♪

事前申込制の催し

うさみみタイム(幼児・児童向け)

日時/9月3日・10日・17日・24日、10月1日
 すべて木曜日 午後3時～

会場/おはなし室
 内容/絵本や紙芝居の読み聞かせ
 定員/各回7人



申込方法/電話、メール、FAX、窓口による事前申込
 参加希望日1週間前の木曜日午前10時から前日までに、住所、
 氏名、電話番号を図書館(本館)へお知らせください。
 ※空きがあれば当日参加も可能です。

おはなしくらぶ(乳幼児向け) 絵本の読み聞かせ

日時/9月28日(月) 午前11時30分～正午
 会場/展示集会室 定員/8組

申込方法/メールによる事前申込
 9月27日(日) 午後5時までに、件名に「おはなしくらぶ申込」、
 住所、氏名、電話番号を図書館(本館)へお送りください。



事前申込不要の催し

松の木読書会

日時/9月11日(金) 午前10時～正午
 会場/和室
 内容/「コンビニ人間」 村田沙耶香

9・10月の図書館のおやすみ

- 本館の休館日(第2火曜日、第4金曜日)
 9月/8日(火)・25日(金)
 10月/13日(火)・22日(木)～30日(金)*
 ※蔵書点検のため休館します。
- 分館の休館日(第2水曜日、第4木曜日)
 9月/9日(水)・24日(木)
 10月/14日(水)・22日(木)
- 本館・分館の開館時間
 午前9時30分～午後7時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

本館・9月からのテーマ展示

図書館では、季節や人物、その時々話題などのテーマに沿った本の展示を行っています。9月から始まる展示をご紹介します。(期間は予定です)

ベートーヴェンとその時代

今年生誕250年を迎える、ドイツの生んだ偉大な作曲家ベートーヴェンの特集します。ベートーヴェンと同時代に活躍した人や時代に関する本・CDを紹介します。
 期間/9月1日(火)～11月30日(月)
 会場/話題本コーナー



これも学習マンガだ!

いわゆる学校で習う内容をマンガにした「学習マンガ」ではない、でも知恵と知識がぎっしり詰まった「学習」できるマンガを紹介します。
 期間/9月1日(火)～11月30日(月)
 会場/ティーンズコーナー



月・宇宙

十五夜にちなんで、月や宇宙の本を紹介します。
 期間/9月9日(火)～10月1日(日)
 会場/児童コーナー



秋

季節の展示として、秋をテーマにした本を紹介します。
 期間/9月9日(火)～11月26日(日)
 会場/児童コーナー

新着図書を紹介

() 内は所蔵館とコーナー名

一般書

- いちばんやさしい60代からのWindows10 (本館 実用書A)
 塚原久美/著 日経BP 007.5
- オフマイク (本館 日本文学) 今野敏/著 集英社 Wコン
- 巣ごもり消費マーケティング (本館 社会科学)
 竹内謙礼/著 技術評論社 675
- もちぶるレシピ (本館・分館 実用書B) 柳瀬久美子/著
 パルコエンタテインメント事業部 596.6ピンク

児童書

- あかいしろうくま (本館・分館 児童)
 柴田ケイコ/作・絵 PHP研究所 Eアオ
- 雨ふる本屋と雨かんむりの花 (本館・分館 児童)
 日向理恵子/作 童心社 Kヒナ
- はこぶ仕事のひみつ図鑑 (本館・分館 児童)
 スタジオタッククリエイティブ K 680

*その他にも多数あります。数字・カナは図書の分類です。棚に見当たらないときは、職員までお気軽にお尋ねください。
 *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。

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。

よこそ! あさかの生涯学習へ

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

～収蔵資料紹介展示～

「教科書ー学びとともにあるもの 明治から現代ー」

学びのかたちは、江戸時代の寺小屋から学校へと移り変わり、授業風景も近年のICT技術を使った授業など、さまざまに変化してきました。

こうした中、学ぶ者の手元に変わらずあるものが教科書です。

明治以降、教科書は国がその基準を定め、必要な知識を幅広く学ぶことが目指されました。しかし、その必要とされる知識も、時代の変化によりさまざまであり、教科書の内容も時代により変化していきました。

今回の展示では、こうした教科書の移り変わりを博物館の収蔵品から紹介しています。



中等国文読本 巻一

展示およびイベント中止のお知らせ

今年度実施を予定しておりました次の展示およびイベントは中止となりました。

〈博物館〉

- ・ギャラリー展示「みんなあーちすと」※保育園・幼稚園作品展示も含む
- ・テーマ展示「朝霞市県展作品展」および博物館体験教室
- ・令和2年度 企画展

〈重要文化財旧高橋家住宅〉

- ・活用事業「おまんじゅうをつくろう」「さつまいも掘りをしよう」

ご来館のみなさまへのお願い

現在、博物館では図書室の利用停止など、館内設備の一部でご利用に制限を設けさせていただいております。

あわせて、来館時に次の事項へのご協力をお願いしています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

- ・マスクの着用、手指消毒をお願いします。
- ・人と人との間隔をあけてください(約2m)。
- ・館内での会話は、なるべくお控えください。
- ・来館者のみなさんで来館記録をおつけください。
- ・団体でのご来館は、いましばらくお控えください。

市ホームページ



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(祝日にあたる日は開館)、
 祝日の翌日(土日にあたる日は開館)、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いますが、文化財課の業務は館内事務室にて行っています。
 ※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)。

9月

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

10月

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

収蔵資料紹介展示・ギャラリー展示 会期などのご案内

会期・時間/開催中～9月27日(日) 午前9時～午後5時

会場/〈収蔵資料紹介展示〉 博物館 展示室
 〈ギャラリー展示〉 博物館 ギャラリー

入館料/無料

あさかの生涯学習へ

博物館ギャラリーにて、夏の旧高橋家住宅の写真展を開催しています。

職員などが、調査や広報のために今まで撮影してきた写真の中から、初夏から晩夏にかけての写真を選んで展示しています。季節の移り変わりを、色とりどりの写真でお楽しみください。



夏の青空と旧高橋家住宅(主屋)



～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

～旧高橋家住宅歳時記～

月見

重要文化財旧高橋家住宅では、日本に古くから伝わる行事を、展示を通して紹介しています。9月は、月見の展示をします。

月見は、「十五夜」と「十三夜」にそれぞれ行われます。「十五夜」は旧暦8月15日の夜、「十三夜」は旧暦9月13日の夜に、月を鑑賞し愛でる行事です。

月見の夜、月見団子などの供え物を、縁側や廊下、窓の下などに用意します。月見団子のほか、まんじゅうやばたもち、ちょうど秋の収穫の時期でもあることから収穫した野菜や果物なども供えます。

供え物とともにススキを飾りますが、昔は朝霞市内でも野原などでススキは容易に手に入ったもので、この時季に咲いている野の花も添えて飾ります。大きな徳利などを使って、十五夜には5の数、十三夜には3の数に合わせてススキを飾ります。月見の供え物は、十



月見の展示(過去の様子)

五夜、十三夜とも大きな違いはありませんが、ススキの数と同じようにそれぞれ5の数、3の数に合わせる、ということはあったようです。

月見の時、子どもには大きな楽しみがありました。それは、「栗くん、柿くん」などの唱え事を大きな声で唱えながら家々を巡り、月見の供え物をもって歩く、というものです。現代とは違い、お菓子などが容易には手に入らなかった時代には、甘いものが食べられる貴重な機会であり、子どもたちの楽しみの1つでもありました。

なお、令和2年の「十五夜」は10月1日、「十三夜」は10月29日となっています。

※旧高橋家住宅での展示は9月25日(金)～11月3日(火・祝)の期間を予定しています。

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・日曜日にあたる日は開園)

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

わたくしたちの健康

スポーツと栄養

朝霞地区医師会 みうら しろう 三浦 志朗

☎464-4666

私達が生きていくためには、三大栄養素と言われる炭水化物、たんぱく質、脂質に加え、ビタミンやミネラルが必要です。スポーツをするにはこれらの栄養素のバランスの良い摂取が大切です。

1、炭水化物(糖質) …すぐに役立つエネルギー成分

スポーツ中に糖質のエネルギーを使い切るとどうなるでしょう?急に力が入らなくなり、集中力も低下して運動どころではなくなってしまいます。糖質はご飯やパン、果物などから摂取し、筋肉や肝臓でグリコーゲンとして蓄えられ、運動時に分解されて最初のエネルギー源として利用されます。身体に蓄えられるグリコーゲン量はわずかなため、長時間のスポーツでは使い切ってしまう。そこで数日前からはしっかりと糖質を摂り、脂肪を減らした食事でグリコーゲンを溜め込んでおくことが大事です。また運動中もこまめに糖質を摂り、運動後には糖質と一緒に筋肉の疲労回復を早めるクエン酸(ミカン、レモンなどに多い)を摂ることも良いでしょう。

2、たんぱく質…身体を作る成分

たんぱく質不足になるとスポーツに大切な血や骨や筋肉を作れません。肉や魚、卵や豆などに多く含まれる蛋白質は体内でアミノ酸に分解され、血や骨や筋肉を作ります。強い運動後には筋肉痛になり2~3日すると治りますよね。これは運動して壊れた筋肉が終了後に超回復して増大し、前よりも強くなっていくためです。運動後に適切なたんぱく質と炭水化物を摂ることが筋肉の発達を助けます。また成長ホルモンは大人になっても筋肉の発達に重要で、運動後や睡眠中に多く分泌されます。そのため筋肉を作るには十分な休養と睡眠も大切です。

たんぱく質を構成するアミノ酸のうち分岐鎖アミノ酸(BCAA:バリン、ロイシン、イソロイシン)は特に大切です。筋肉分解を抑えたり運動中の疲労軽減にも役立つため、運動前や運動中にサプリメントとして摂取しても良いでしょう。

3、脂質…高カロリーでエネルギー不足を補充

脂質は三大栄養素の中で1gあたりのカロリーが最も高く普段のエネルギー源として大切です。ゆっくりとした運動中はエネルギー源にもなります。しかし消化吸收速度が遅いため、運動前の摂取や摂りすぎには注意が必要です。

4、ビタミン…栄養素の利用を助け、免疫力を高める

水に溶けるビタミンB群やC、脂肪に溶けるビタミンA,D,Eなどがあります。スポーツでは、炭水化物からエネルギーを作り出す時に必要なビタミンB₁は特に大切で、玄米や豚肉、絹ごし豆腐などに多く含まれます。またビタミンCも貧血予防に大切な鉄の吸収を助けたり、免疫力向上、動脈硬化を防ぐ働きもあり積極的に摂りたいビタミンです。

5、ミネラル…体の調子を整える

ミネラルも食事から摂取する必要があり、骨を形成し、筋肉や神経機能を助けたり、貧血を防いだりします。鉄は酸素を運搬する血液成分であるヘモグロビンの材料になるため、不足すると貧血となり、筋肉の疲労や息切れ、動悸が起こり運動能力も低下してしまいます。特に女性アスリートには貧血は大きな問題です。鉄分はレバーや赤身の肉、ほうれん草、ひじきなどに多く含まれ、毎日でも摂取する必要があります。牛乳に多く含まれるカルシウムや、野菜に多いマグネシウムは、骨を強くしたり筋肉のけいれんを抑えたりします。

6、水分

体の中は60%が水分であり、運動中に水分を補うことはとても大切です。汗の成分は水と塩分を含むミネラルのため、運動中は水だけでなくミネラルや糖分を含んだスポーツドリンクで水分を補うことが便利です。スポーツドリンクはすぐに吸収しやすい濃度に調整しており、ミネラルや糖分だけでなく、アミノ酸のBCAAや疲労回復のクエン酸など含んだものもあります。運動中でも、できれば15分おき位に100ml~200ml程度摂取すると良いでしょう。

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)	
9	6	朝霞	あさくらクリニック	内、消内、小	423-8470	新座	かきの木整形外科医院	整外	471-8800
	13	志木	西川医院	内	471-0074	朝霞	関医院	耳	465-8550
	20	志木	たで内科クリニック	内、消内、アレ、糖内	485-2600	朝霞	朝霞あおば台整形外科	整外、リハ	424-2841
	21	朝霞	北朝霞駅前クリニック	内	486-6333	新座	中村クリニック	内、小、皮	478-1327
	22	新座	志木南口クリニック	内、外、小、消内、整外、肛、リハ	485-6788	新座	坂本医院	内	481-4839
	27	朝霞	みやた内科クリニック	内、消内、小	423-0406	新座	田中内科医院	内、外、循内、消内	477-3536

日曜日、祝日に開局している薬局

下記のQRコードから確認できます。



※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。

休日歯科応急診療所 (新座市保健センター内)

日時/9月21日(月・祝)・22日(火・祝)
診察料/健康保険法の規定料金(保険証を必ず持参)
問/☎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)



乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料

内容	日時	会場	対象	その他
離乳食ステップアップ教室	10月22日(木) 午前10時～11時30分 または午後1時30分～3時	保健センター	令和元年11月～令和2年3月生の 第1子のお子さんとその保護者	申/9月3日(木)から電話で ※午前と午後の内容は同じです
マタニティ教室 (基本2日コース)	11月14日(出) 午後1時30分～3時30分 11月22日(日) 午前10時～正午 または午後1時30分～3時30分		令和3年2月～4月出産予定 ※初妊婦・パパになる方	内容/歯っぴい講座、家族で 育む食生活講座、沐浴・妊婦 体験、DVD上映 申/9月3日(木)から電話で
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	9月23日(木) 午後2時～3時	保健センター	精神面の健康に心配のある方や、認知症を含む精神障害のある方とその家族	申/9月16日(木)までに電話で

ロタウイルスの予防接種が、10月1日(木)から定期接種(無料)となります!

予防接種法の改正に伴い、ロタウイルスの予防接種が10月1日(木)から定期接種(無料)で受けられるようになります。

接種の対象は、令和2年8月1日以降に生まれた乳児となり、対象者には9月中旬に個別に通知します。ただし、令和2年8月1日以降に生まれた乳児であっても、10月1日より前に接種された場合は、任意接種(自費)となりますのでご注意ください。

PHOTO NEWS

全国高等学校空手道、グランプリ獲得!!

市内在住の高校3年生、熊谷拓也くまがいたくやさんが、全国高等学校空手道 形インターネットグランプリにおいてグランプリを獲得し、7月31日(金)に富岡市長を表敬訪問しました。

この大会は、新型コロナウイルスの影響で中止となった高校総体(インターハイ)の代替大会として、高校3年生を対象に演武を撮影した動画により実施しました。212人のエントリーの中、熊谷さんは気迫あふれる演武で見事にグランプリを獲得しました。これからもがんばってください!



災害時における車両貸渡に関する協定を締結しました

8月6日(木)、埼玉県レンタカー協会と「災害時における車両貸渡に関する協定」を締結しました。この協定により、災害時に埼玉県レンタカー協会が所有する車両の情報提供を要請でき、必要に応じた避難所への職員派遣や、物資の運搬等を迅速に行えるようになります。

左から富岡市長、埼玉県レンタカー協会 嶋田光剛しまみつらつ会長



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。掲載を希望される方は市ホームページをご覧ください。



問/シティ・プロモーション課
☎463-3059

市民伝言板に掲載したお知らせは、新型コロナウイルスの影響で、中止や延期となる場合があります。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。

会 員 募 集

ケント絵画クラブ

日時/毎月第2・3土曜日夜間 毎月第4日曜日午後 会場/東朝霞公民館 費用/1回2,000円 対象/成人 その他

/会員が制作したいと思う作品等(水彩、油絵、鉛筆等)を講師の指導を受けながら制作。講師の題材を描くこともあります。 問/井上 ☎080-1270-3182

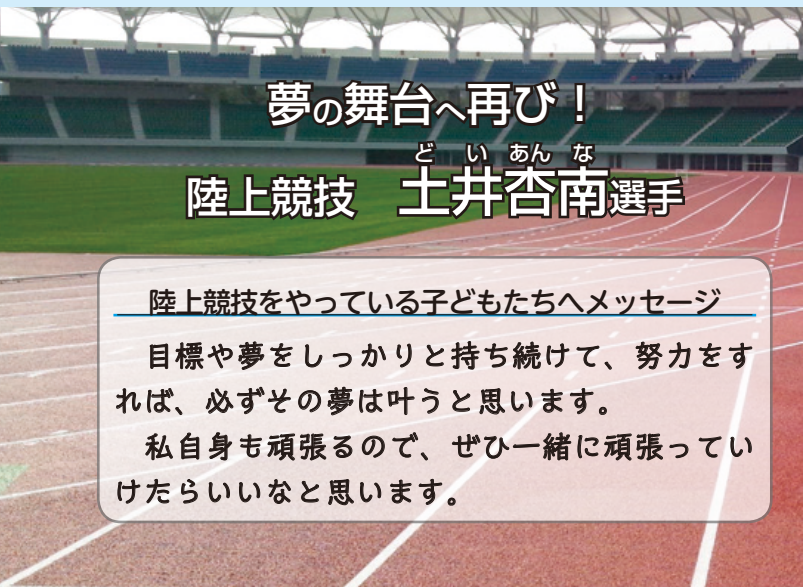
朝霞岳欽会

日時/曜日、時間応相談 会場/南朝霞公民館 入会金/1,000円 会費/月1,500円 その他/大きな声でお腹から声を出して、俳句、詩を吟じます。スッゴク楽しいです。 問/橋本 ☎090-2454-9691

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。

朝霞市は東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会射撃の会場市です
1年後の東京2020大会へ向けて、再始動！
応援企画！ -夏の夢の始まりに-

朝霞市にゆかりのあるアスリートをお招きし、富岡市長がお話を伺いました。
 10・11ページで紹介しています！



夢の舞台へ再び！

どいあんな
陸上競技 土井杏南選手

陸上競技をやっている子どもたちへメッセージ

目標や夢をしっかりと持ち続けて、努力をすれば、必ずその夢は叶うと思います。

私自身も頑張るので、ぜひ一緒に頑張っていけたらいいなと思います。



7月3日金対談



7月7日火対談

世界に挑む日本の司令塔！

もとはしなこ
バスケットボール 本橋菜子選手

バスケットボールをやっている子どもたちへメッセージ

バスケットを楽しむことが本当に一番大切だと思います。戦っている仲間と一緒に上を目指して、ぜひバスケットを楽しんでもらえたらいいなと思います。



対談動画は、YouTube
 朝霞市チャンネルで
 公開しています。

土井選手対談動画

ぜひ、ご覧ください！



本橋選手対談動画



【朝霞市特設サイト】

朝霞市の東京2020大会に関する
 イベントなどの情報を発信中！

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。



市ホームページ
 朝霞市キャラクターぼぼたん



広報あさか No.760 発行日/令和2年9月1日(毎月1回1日発行) 発行人/朝霞市長 編集/朝霞市シティ・プロモーション課
 朝霞市役所/〒351-8501 埼玉県朝霞市本町1-1-1 TEL 463-1111(代) FAX 467-0770(代)

広報あさか音声CD(デジ形式)を図書館本館と北朝霞分館で貸し出しています。
 また、市内の視覚障害のある方で郵送をご希望の方は、シティ・プロモーション課へご連絡ください。

広報あさかは、市で委託した業者が各家庭のポストへ直接配布しています。発行日(毎月1日)までに広報あさかが届いていない場合はシティ・プロモーション課へご連絡ください。
 ※写真は編集の都合上、加工する場合があります。



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