

# 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.770



令和3年

7

2021年



プレーパークキャラバン in 城山公園



## 目次 CONTENTS

2	新型コロナワクチン接種のお知らせ	14	東京2020大会の安全・安心な開催に向けて、オリンピック聖火リレー開催による市内循環バスの運休
5	令和2年度 情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況および審議会等会議公開状況	15	実施中の主な新型コロナウイルス感染症の支援策
6	障害者支援制度をご利用ください	16	市長コラム
7	高齢者福祉・介護保険サービスのご案内、介護保険制度変更点のご案内	17	情報BOX
8	消費者情報アンテナ!	28	ようこそ!あさかの生涯学習へ
10	朝霞地区一部事務組合だより	33	わたくしたちの健康
12	国民健康保険にご加入の皆さんへ、後期高齢者医療保険にご加入の皆さんへ	34	みんなすこやか
13	あなたが所有または管理されている「空き家」は適正に管理されていますか?	35	PHOTO NEWS、市民伝言板

## 新型コロナワクチン接種のお知らせ

接種券の送付や接種状況などの最新情報は、市ホームページ等でご確認ください。

### ワクチン接種スケジュール

7月現在、高齢者への接種を実施しています。今後のワクチン接種の見通しは次のとおりです。

対象	接種券発送予定日	予約開始時期	接種開始時期
基礎疾患を有する方 高齢者施設等従事者 60～64歳の方	7月2日(金)頃		7月上旬以降
50～59歳	7月16日(金)～ 21日(水)頃 ※12歳の方は、年齢到達後の 発送となります。		7月中旬以降
40～49歳			7月下旬以降
30～39歳			8月上旬以降
12～29歳			8月中旬以降

※年齢は令和4年3月31日時点の満年齢です。

### 予約方法

接種券がお手元に届き、予約開始時期になりましたら、次の方法で事前に予約をしてください。コールセンター・Webサイトでは3週間後の2回目分まで予約することができます。

予約方法	<b>① インターネット・スマホ (24時間受付)</b> 市ホームページにリンクされている接種予約サイトから予約できます。 ※電話は混雑が予想されるため、インターネット予約がおすすめです	 予約サイト	
	<b>② ワクチン接種コールセンター ☎050-2018-7955</b> ※通話料がかかります。 (平日：午前8時30分～午後8時 土・日曜日、祝日：午前8時30分～午後5時)		

※コールセンターの受付時間は、7月1日(休)から上記に変更します。

※直接予約を受け付ける医療機関については、接種券同封書類でご確認ください。

※予約には接種券に記載されている接種券番号が必要になります。

### 当日の持ち物 (1回目・2回目共通)

1. 接種券 2. 予診票 (記入済のもの) 3. 本人確認書類 (運転免許証、健康保険証等)

### 注意事項

- 予約時間の厳守にご協力ください。
- マスクの着用、肩を出しやすい服装にご協力ください。
- 明らかな発熱 (通常37.5℃以上) や体調が悪い場合は、接種を控えてください。
- 駐車場には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



## 接種実施医療機関

変更となる場合がありますので、最新情報は市ホームページをご確認ください。

	医療機関	住所(朝霞市)
1	新谷医院	本町1-2-36
2	大城クリニック	本町2-3-8
3	ファミリータイズクリニック	本町2-4-25 T-BLD朝霞5F
4	青柳診療所	本町2-13-6 朝陽ビル1F
5	上野胃腸科	仲町1-2-31
6	すぎたこどもクリニック	仲町1-2-32 あさかクリニックモール3F
7	朝霞駅東口たんば内科クリニック	仲町2-2-38 アウステル1F
8	渡邊クリニック朝霞	仲町2-2-44 パールウィング4F
9	三浦医院	幸町1-3-2
10	朝霞整形外科・外科	幸町2-7-41
11	みやた内科クリニック	青葉台1-3-2 青葉台メディカルプラザ2F
12	くろだ内科クリニック	大字溝沼760 朝霞溝沼医療センター1F
13	塩味クリニック	大字溝沼867
14	TMGあさか医療センター	大字溝沼1340-1
15	塩味病院	溝沼2-4-1
16	富岡医院	膝折町1-9-35
17	あさか内科クリニック	根岸台3-20-1 くみまちモールあさか2F
18	あいかわ循環器内科・内科	根岸台6-3-34
19	はねだクリニック	根岸台6-8-35 根岸台クリニックビル3F
20	朝霞台駅前みなみ耳鼻咽喉科	東弁財1-5-18 カロータ2F
21	朝霞台呼吸器科・内科・外科クリニック	東弁財1-5-18 カロータ3F
22	TMGサテライトクリニック朝霞台	西弁財1-8-21
23	増田耳鼻咽喉科医院	三原2-13-28
24	鈴木内科	朝志ヶ丘1-2-3-106
25	村山クリニック	朝志ヶ丘1-7-7
26	宮戸クリニック	朝志ヶ丘4-7-13
27	朝霞厚生病院	大字浜崎703
28	北朝霞・朝霞台えきまえSSこどもクリニック	浜崎1-2-10 アゴラ21ビル6F
29	あさくらクリニック	北原2-1-30

## 7月 特設会場開所日程

事前に予約してください。

	接種会場	開所時間	<7月>開所日程(予定)
1	総合体育館 (青葉台1-8-1)	午前 9時30分～正午	1日(木)、4日(日)、8日(木)、11日(日)、13日(火)、15日(木)、 27日(火)、29日(木)
2	産業文化センター (大字浜崎669-1)	午後 1時30分～4時	1日(木)、4日(日)、6日(火)、8日(木)、11日(日)、13日(火)、 18日(日)、20日(火)、27日(火)、29日(木)

※午前または午後のみ開所となる日程があります。

※接種当日の流れについて、市ホームページで動画を公開していますので、ご覧ください。

※総合体育館は7月15日までの開所予定でしたが、15日以降も引き続き開所いたします。それに伴い、市民会館を特設会場とするワクチン接種は行わないことになりましたので、ご了承ください。

☎厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター(ワクチン全般の相談)

☎0120-761-770(午前9時～午後9時 土・日曜日、祝日も実施)

☎朝霞市新型コロナウイルスワクチン接種推進室

☎451-5588(平日 午前8時30分～午後5時15分)

市ホームページ



## ワクチン接種の効果と副反応をご理解のうえ、接種を検討してください

過去に予防接種で体調が悪くなった方やアレルギー・基礎疾患をお持ちの方、接種に不安のある方は、事前にかかりつけ医にご相談のうえ、医療機関での接種をご検討ください。なお、妊婦の方への接種は努力義務の対象から除かれていますので、接種を受けるかお悩みの方は、かかりつけ医にご相談ください。

### ワクチンの発症予防効果

現在、日本ではファイザー社と武田/モデルナ社のワクチンが使用されています。いずれのワクチンも海外で大規模な臨床試験が実施され、発症予防効果は、ファイザー社のワクチンが約95%、武田/モデルナ社のワクチンが約94%と、高い効果が確認されています。

### 接種を受ける際の同意

ワクチンの接種は、受ける方の同意なく行われることはありません。職場や周りの方などに接種を強要したり、行動制限を求めるものでもなく、受けていない人に差別的な扱いをしないようお願いいたします。予防接種を受ける方には、予防接種による発症予防および重症化予防に期待される効果と副反応のリスクの双方を理解したうえで、自らの意思で接種を受けていただきます。

### 接種後の副反応

痛みや腫れなどの軽い副反応は頻繁に現れますが、通常、数日以内に治ります。必要に応じて解熱鎮痛剤を服用するなどして、しばらく様子を見てください。なお、ごくわずかですが、重い症状により日常生活に影響を及ぼすおそれがあります。

出典：埼玉県「新型コロナワクチンの接種を受けた方へ」

## 接種後、数日以内に現れる可能性がある症状

発現割合	症 状	深刻な症状が出たら
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛	<b>埼玉県新型コロナワクチン専門相談窓口</b> <b>☎0570-033-226</b> 24時間対応 土・日曜日、祝日も対応 専門的な知識を有する看護師等が 相談に応じます。 埼玉県ホームページ 
10~50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、 接種部位の腫れ	
1~10%	吐き気、おう吐	

出典：厚生労働省「新型コロナワクチン接種のお知らせ（65歳以上の方へ）」

※接種後、体に異常を感じたときは、ワクチンを受けた医療機関やかかりつけ医もしくは県専門相談窓口へ相談してください。

### 健康被害救済制度

接種によって健康被害が生じ、医療機関での治療が必要になったり、障害が残ったりした場合に、予防接種法に基づく救済（医療費・障害年金等の給付）が受けられる可能性があります。新型コロナワクチンの接種についても、予防接種と健康被害の因果関係が認定された場合には、救済制度を受けることができます。

※詳しくは、厚生労働省の予防接種健康被害救済制度のホームページをご覧ください。

新型コロナワクチンの接種に関する有効性・安全性の評価などの情報については、厚生労働省のホームページ「新型コロナワクチンの有効性・安全性について」をご覧ください。



# 情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況 および審議会等会議公開状況

## 1 情報公開制度

市が保有している公文書を、市民の皆さんと共有するための仕組みです。令和2年度の受付件数等は、表1のとおりです。また、請求者の区分は、表2のとおりです。

表1 公文書公開請求・申出の受付件数と決定の状況

実施機関	受付件数	決定の状況(文書数)				
		公開	部分公開	非公開 (うち不存在)	取下げ	
市長	請求	124件178文書	47文書	66文書	55文書(53文書)	10文書
	申出	1件2文書	2文書	—	—	—
教育委員会	請求	8件11文書	1文書	8文書	1文書(1文書)	1文書
	申出	—	—	—	—	—
選挙管理委員会	請求	2件2文書	—	2文書	—	—
	申出	—	—	—	—	—
計	請求	134件191文書	48文書	76文書	56文書(54文書)	11文書
	申出	1件2文書	2文書	—	—	—

※申出とは、情報公開請求権を有しない方の公開の申出に実施機関が任意的公開を行った場合をいいます。  
※取下げについては、情報提供での対応や請求者からの申出により、取下げとなったものです。

表2 請求者の区分

請求者の区分	人数
市内に住所のある方	106
市内に事務所や事業所がある個人・法人・団体	0
市内の事務所や事業所に勤務している方	0
市内の学校に在学している方	0
理由を明示して請求する個人・法人・団体	10
計	116

## 2 個人情報保護制度

市が保有している皆さんの個人情報の適正な取り扱いについて、基本的なルールを定めるとともに、自分に関する個人情報(自己情報)の開示、訂正、利用の中止などを請求する権利を保障するものです。

令和2年度の受付件数等は、表3のとおりです。なお、自己情報の訂正および利用中止請求は、ありませんでした。

また、市が個人情報を取り扱って事務を行う場合は、その収集目的や記録項目を届け出ることになっています。

令和2年度の個人情報取扱事務に関する登録等の届出および例外的取扱<sup>(※1)</sup>件数は、表4および表5のとおりです。

※1 個人情報保護制度では、本人の同意があるとき、法令の定めがあるとき、情報公開・個人情報保護審議会の意見を聴いたときなど条例に定めがある場合に限り、例外的な取り扱いが認められています。

## 3 審査請求の状況

非公開や部分公開<sup>(※2)</sup>などの決定に対して納得できない場合は、行政不服審査法の規定により、審査請求をすることができます。

令和2年度の審査請求の状況は、表6のとおりです。

※2 公開してはならない情報や公文書が存在のとき、非公開の決定となります。また、公開できる情報と公開してはならない情報の両方が含まれている場合、部分公開の決定となります。

## 4 会議公開制度

この制度は、公正で透明な会議運営と市政への市民参加促進のため、審議会等の会議を公開するものです。

法令で設置を定められている会議や学識経験者を含み構成されている会議は原則公開され、審議検討内容を傍聴することができます。

令和2年度の審議会等の会議公開状況は、表7のとおりです。

今後も、これらの制度が市政に対する信頼の基礎となるよう、市民の皆さんに開かれた制度の運用に努めてまいりますので、積極的にご利用ください。

表3 自己情報開示請求の受付件数と決定の状況

実施機関	受付件数	決定の状況(文書数)				
		開示	部分開示	不開示 (うち不存在)	存否応答拒否	取下げ
市長	2件2文書	—	2	—	—	—

表4 個人情報取扱事務の登録・変更・廃止の届出状況

区分	新規登録	変更	廃止	令和3年3月31日現在登録
件数	22	62	1	1,079

表5 個人情報の例外的取扱の状況

区分	取扱件数
収集禁止事項の収集	31
本人以外からの収集	46
目的外の利用	45
外部への委託	23
外部への提供	38
オンライン結合	17

表6 審査請求の状況

審査請求	却下	審理員 手続中	情報公開・個人情報保護審査会			裁決済
			審査中	答申	取下げ	
3	0	0	0	3	0	2

表7 審議会等の会議公開状況

開催回数	公開・非公開の状況		傍聴人数
	公開	非公開	
416	186	230	79

※公開の会議の件数には一部非公開で行ったものも含まれます。  
※非公開で行った会議の主な非公開理由は、個人情報を取り扱う審議を行ったためです。(朝霞市介護認定審査会など)  
※会議の日程や開催場所については、市ホームページや市政情報コーナーでお知らせしています。

# 障害者支援制度をご利用ください

☎・☎/障害福祉課 ☎463-1598~9 ☎463-1025

## 身体障害者手帳

身体に一定以上の障害のある方が各種援護やサービスを受ける場合に必要となる手帳です。

## 療育手帳

知的障害のある方が各種援護やサービスを受ける場合に必要となる手帳です。

## 精神障害者保健福祉手帳

一定の精神障害のある方が各種援護やサービスを受ける場合に必要となる手帳です。

## 重度心身障害者医療費支給制度

**支給対象**／①身体障害者手帳1～3級、②療育手帳A・B、③精神障害者保健福祉手帳1級、④後期高齢者医療制度の障害認定を受け、一定の要件を満たす方。

※①、②、③は、65歳以上で該当となった方は除く。  
※手帳取得時期により所得制限があります。

**支給額**／入院、通院等の各医療保険制度における医療費の一部負担金(各医療保険から高額療養費や附加給付金が支給される時は、その金額を差し引いて支給、入院時の食事代は該当の世帯のみ)

## 自立支援医療（精神通院）

精神疾患の治療を受けるとき、申請により通院医療費の自己負担分を1割に軽減する制度です。院外処方箋薬局、精神科デイケア、訪問看護ステーションも対象になります。

※世帯の課税状況により上限額が設定されます。

## 精神障害者通院医療費助成事業

自立支援医療（精神通院）を利用した際の、一部自己負担金（医療費等の1割）を助成する制度です。  
※所得区分が住民税非課税の方のみが助成対象です。

## 特別障害者手当等

### ①特別障害者手当

20歳以上で、身体等に著しく重度の障害があるため、日常生活において常時特別な介護を必要とする方に支給されます。

### ②障害児福祉手当

20歳未満で、身体等に著しく重度の障害があるため、常時特別な介護を必要とする方に支給されます。

### ③特別児童扶養手当

身体等に一定の障害のある20歳未満のお子さんを育てている方に支給されます。

※いずれの手当も、所得の制限や条件があります。  
※障害者手帳をお持ちでなくても受給できる場合がありますので、お問い合わせください。

## 交通費等の補助

重度障害のある方の生活圏の拡大と社会参加の促進を図るため、福祉タクシー券の交付・バス鉄道共通ICカードまたは自動車燃料費の補助を行います。

**対象者**／身体障害者手帳1級、2級、下肢3級・療育手帳A、A、B・精神障害者保健福祉手帳1級、2級

**支給額**／年間上限15,000円  
(福祉タクシー券は年間上限30枚)

※登録時期により異なります。

## 精神保健福祉に関する相談（予約制）

精神保健福祉士が、精神保健に関するご本人・ご家族等の相談を、電話・面接などでお受けします。

**実施日**／原則第1・3火曜日 午後1時～5時15分  
※相談内容や個人情報などの秘密は厳守します。

## 障害者虐待防止センター

障害福祉課内に設置しています。

障害のある方に対する虐待が行われているのを見たり聞いたりした方は、当センターにご連絡ください。障害のある方の安全を確認し、虐待の事実確認や障害のある方の保護、養護者への支援など必要な対応をします。

上記のほか、障害者総合支援法による障害福祉サービス（居宅介護、生活介護、グループホーム、計画相談支援等）、地域生活支援事業（移動支援事業、日常生活用具給付等事業、意思疎通支援事業、地域活動支援センター事業、成年後見制度支援事業、訪問入浴サービス、日中一時支援等）による支援や生活サポート事業、紙おむつ等の支給、配食サービス、在宅重度心身障害者手当などの事業も実施しています。

障害者手帳の有無や種類、等級によって利用できる制度は異なりますので、詳細は障害福祉課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ



## 高齢者福祉・介護保険サービスのご案内

☎長寿はつらつ課 ☎463-1921

令和3年度に実施する高齢者福祉サービスの一部をご案内します。ご希望の方は事前にお問い合わせください。詳しくは、窓口等で配布の「高齢者福祉サービスのご案内」または市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

### 配食サービス

65歳以上のひとり暮らし等の方で、食事づくりが困難な方の自宅に、栄養バランスのとれた昼食をお届けするとともに、利用者の安否確認を行います。  
**お弁当種類**／普通食・きざみ食・おかゆ・糖尿病食等(配食業者により異なります)  
**利用料**／1食当たり600～800円。市からは1食当たり200円を補助します。

### 安心見守り・緊急通報システムの設置

緊急時にボタンを押すことで消防署に通報できる機器を設置します。※設置には固定電話回線が必要です。  
**対象**／①慢性疾患は無いが日常生活に不安を感じる65歳以上のひとり暮らし等の方  
②心臓疾患や脳疾患等の慢性疾患で発作が起きた際に自身で119番通報する事が困難な方  
**利用料**／①月500円(生活保護受給者は免除)  
②無料

### はいかい高齢者等見守りシールの配付

はいかいの見られる高齢者等の早期発見・保護を目的に、個人を特定する番号を付した、くつ等に貼り付けできるシールを配付します。  
**配付枚数**／10足分

### 車いすの貸し出し

ケガなどで一時的に車いすが必要になった65歳以上の方に、2週間を限度に貸し出します。

### 紙おむつの支給

住民税が非課税の65歳以上の在宅の方で、寝たきりもしくは重度の認知症のため失禁状態にある方に支給します。  
※生活保護受給者で紙おむつの支給を受けられる方は対象外です。

### バス・鉄道共通カードの交付

高齢者の外出支援を目的として、対象者の方にバス・鉄道共通カード等を交付します。  
**対象**／令和4年3月31日時点で70歳以上の方  
**交付方法**／  
①引換券(はがき)が送付された場合は、**交付窓口**に持参  
②申請書が送付された場合は返信用封筒にて返信  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、同封した返信用封筒(切手不要)による申請をお願いします。  
**交付窓口**／長寿はつらつ課・内間木支所および各出張所・溝沼老人福祉センター(7月1日～9日の平日のみ臨時開所)  
**給付金額**／70歳になった方は3,000円分(発行手数料500円を含む)のカードを交付します。また、71歳以上の方は、申請により2,000円(カードへの入金料)を指定口座に振り込みます。

## 介護保険制度変更点のご案内

☎長寿はつらつ課 ☎463-1951

令和3～5年度の第8期朝霞市高齢者福祉計画・介護保険事業計画に基づき、4月から介護保険料などが変わりました。詳しくは、7月中旬に送付する通知書や市ホームページをご覧ください。

### 令和3年8月から高額介護サービス費の自己負担限度額の一部が変わります

対象となる介護サービスの1か月の利用者負担額が高額になり、自己負担限度額を超えた場合には、「高額介護サービス費」として超えた額が給付されますが、次の①②の方の自己負担限度額が44,400円から変更になります。  
①年収約770万円以上1,160万円未満の方：93,000円  
②年収約1,160万円以上の方：140,100円

### 施設サービス利用時の基準費用額(食費)の見直し

介護保険施設に入所・入院、または短期入所する際の食費の費用額について見直しが行われます。  
**〔現行〕**1,392円/日 **〔改定後〕**1,445円/日

### 介護保険施設に入所もしくはショートステイを利用している方の食費・居住費の助成制度が変わります

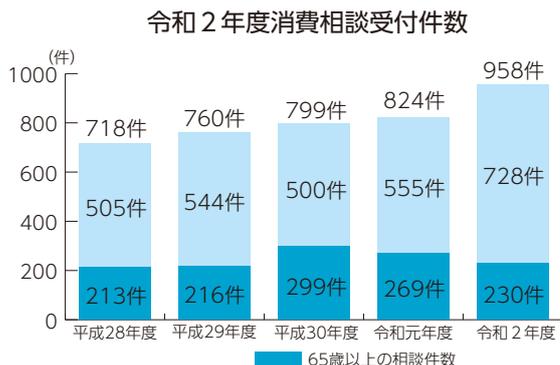
市民税非課税世帯等の方は、所得に応じて食費・居住費の自己負担が段階的に軽減されていますが、要件の一部が変更となります。

**〔改定後〕** ①所得の段階が細分化されます。 ②預貯金等の資産要件が変わります。  
③ショートステイ利用時の食費の負担額が変わります。

## 令和2年度 消費生活相談受付状況

令和2年度  
消費生活相談受付件数 **958件**

令和2年度の朝霞市の消費生活センターに寄せられた相談件数は958件で、前年よりも134件増加しました。新型コロナウイルス感染拡大による巣ごもり消費の需要が高まり、特にインターネット通販による定期購入トラブルや、身に覚えのない商品が送られてきたなどの相談が多く寄せられました。



## 消費者の味方「クーリング・オフ制度」 ～どういう場合にできるの?～

### ●クーリング・オフとは?

訪問販売や訪問購入、電話勧誘販売など不意打ち性の高い販売方法で、消費者が申し込みや契約をした場合に一定期間内であれば無条件に解約できる制度です。

店舗での購入や通信販売は、消費者が前もって広告や画面などを確認して購入するので、クーリング・オフの適用はされません。

### ●クーリング・オフできる場合とは?

クーリング・オフの期間は契約書類を受領した日を含めます。

8日間	①訪問販売 ②電話勧誘販売 ③訪問購入 ④特定継続的役務提供 (エステ、美容医療、語学教室、学習塾、家庭教師、パソコン教室、結婚相手紹介サービス)
20日間	⑤連鎖販売取引 (マルチ商法) ⑥業務提供誘引販売取引 (内職商法、モニター商法など)

※例外もあるため、クーリング・オフができるかどうか、消費生活センターにご相談ください。

### ●クーリング・オフの手続方法

電話や口頭ではなく、必ずはがき等の書面で通知します。クレジット払いの場合は、販売会社だけでなく信販会社にも通知をします。通知を出した証拠を残すために、はがき等の書面は両面コピーし、特定記録郵便などの記録が残る方法で送付しましょう。消印日がクーリング・オフ期間内であれば、通知到着時に期間が過ぎていても有効となります。



### クーリング・オフ クイズ

※クイズの答えは次のページにあります



- 第1問 訪問販売で契約し、期間内の8日目に郵便局でクーリング・オフのはがきを出した。販売会社にはがきが届く時にはクーリング・オフの期間を過ぎてしまうが、クーリング・オフはできるか。
- 第2問 前から欲しかったアクセサリがセールで安くなっていたので、お店に行って購入した。3日後、別のお店でもっと安く売っていた。クーリング・オフしたいができるか。
- 第3問 通信販売で、化粧品を購入した。肌に合わなかったのでクーリング・オフしたい。クーリング・オフできるか。

## 実在の宅配業者のふりをした不在通知メールにご注意!

～心当たりがなければ無視を～

実在の宅配業者を装った「不在通知」の偽SMS（ショートメッセージサービス）に関する相談が、昨年頃から引き続き、多く寄せられています。

### 〈事例〉

スマートフォンに「お荷物のお届けにあがりましたが不在の為持ち帰りました。ご確認ください。」というSMSが送信されてきた。送られてきたURLにアクセスした。するとダウンロードする画面になったが、すぐに元に戻ったので、しばらくそのままにしていた。

数日後、知らない番号から多数の着信があり、不在配達の荷物の受け取りについての電話だった。

気味が悪くなり、電話番号を変更するため、携帯電話会社に問い合わせると、海外宛てにSMSが多数送信されていて、通信料を8万円請求された。請求を取り消してほしい。



### トラブル防止の注意点

#### ①メールのリンクはすぐに開かない

SMSやメールで「不在通知」が届いても、記載されているURLには安易にアクセスしないようにしましょう。

アクセスすると、不正アプリのインストールを促され、自身のスマートフォンから宅配業者名の偽SMSが多数送信されたり、スマートフォン内のデータや個人情報が盗まれる可能性もあります。

#### ②不正アプリをインストールしたら...

不正なアプリをインストールした場合には、スマートフォンを機内モードにして、アプリをアンインストールしましょう。

#### ③電話番号やパスワード等を安易に入力しない

電話番号やパスワードなど、重要な情報は安易に入力しない習慣をつけてください。

### ご利用ください消費生活相談

相談日時／毎週月～金曜日（祝日、12月29日～1月3日除く）

午前10時～正午、午後1時～4時

場 所／消費生活センター（市役所4階 48番窓口）

問／☎048-463-1111（内線2256）

契約に関するトラブル、商品の品質や安全性、悪質商法、多重債務などの相談を受け付けています。



# 朝霞地区一部事務組合だより

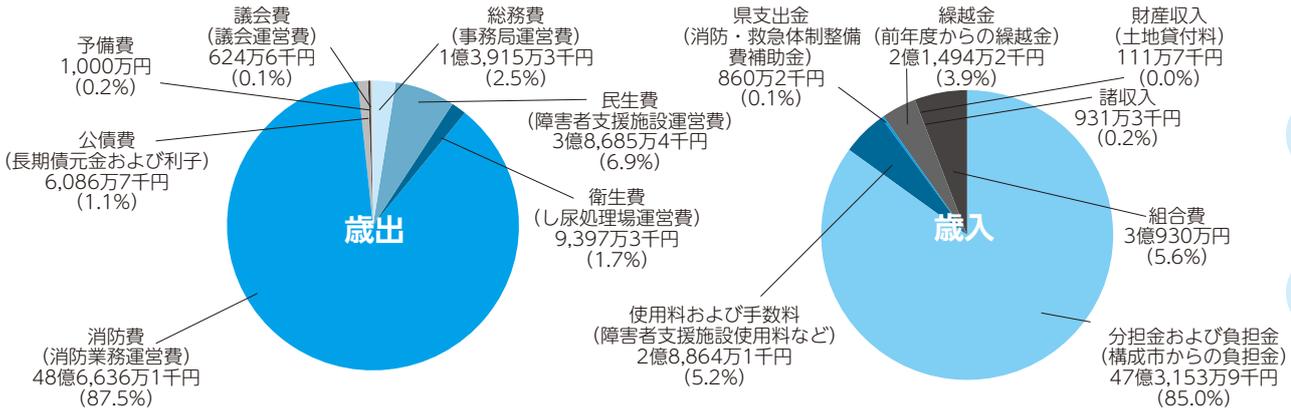
## 令和3年度予算の概要

一般会計予算の総額は、55億6345万4千円で、前年度当初予算額51億1465万5千円に対して、4億4879万9千円（8.8%）の増額となっています。

障害者支援施設では、利用者への生活支援と快適な生活環境の維持管理等に努めます。し尿処理場では、効率的な施設運営に努めるとともに、安全で適切な処理業務を行います。

消防本部では、大和田分署庁舎改修工事や消防指令システム更新工事を行うほか、救急自動車や化学消防車を購入し、災害発生時や多様化する消防救急業務に迅速に対応できる体制の整備を図ります。

**市民1人当りに使われるお金 1万1837円**  
 ※令和2年10月1日現在の構成市住民基本台帳人口46万9985人で算出しています。



## 埼玉県南西部消防本部からのお知らせ

### 消防職員募集

採用予定年月日 令和4年4月1日

試験区分	受験資格	試験案内配布	申込期間	試験日
上級	平成7年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業または令和4年3月末までに卒業見込みの方	7月上旬から消防本部および各消防署・分署で配布 ホームページからダウンロード可能(※2)	郵送のみ 7月26日(月)～ 8月5日(休) ※当日消印有効	◇第1次試験 9月19日(日)  ◇第2次試験 1次試験合格者に通知
中級	平成9年4月2日以降に生まれた方で、次のいずれかに該当する方 ①短期大学を卒業または令和4年3月末までに卒業見込みの方 ②学校教育法に定める、専修(専門)学校・各種学校(※1)を卒業または令和4年3月末までに卒業見込みの方			
初級	平成11年4月2日以降に生まれた方で、高等学校を卒業または令和4年3月末までに卒業見込みの方			

(※1) 専修(専門)学校…修業年限2年以上の専門課程(年間授業時間数680時間以上)

各種学校…高等学校卒業を入学条件とする修業年限2年以上の課程

(※2) 埼玉県南西部消防本部ホームページ: <https://www.kennanseibu119.jp/firedepartment/>

#### 試験に関する問い合わせ

埼玉県南西部消防本部 消防総務課  
☎048-460-0119

### NET119緊急通報システム

「NET119」は、音声による119番通報が困難な方を対象とした緊急通報システムです。スマートフォンの画面操作だけで救急車や消防車を簡単に呼ぶことができます。システムの詳しい内容および登録方法は、消防本部ホームページをご覧ください。

#### 【対象者】

市内に在住、在勤または在学されている方で、音声による119番通報が困難な方

#### 【利用開始方法】

消防本部に申請が必要ですが、消防本部指令系統課

☎460-010123

FAX 460-010125

### 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医療機関(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

☎461-8181

☎460-0123

☎460-0123

**地震体験車「けんなん君号」**



【けんなん君号】

過去の大地震だけでなく、今後発生が危惧される首都直下地震など、音響や映像を交えて疑似体験ができる「けんなん君号」は、これまで多くの皆さまに利用されています。まだ未体験の方も、地震の怖さを体感し、今後の備えに役立ててください。

**【利用方法（無料）】**

概ね30名以上が参加する行事等（市内に限る）でお申し込みください。消防訓練と合わせての利用も可能です。

**【申込先】**

各市の消防署または分署（白子分署除く）  
詳しくはホームページをご覧ください。



☎ 46010121  
問／消防本部予防課

**大変危険！「着衣着火」**

料理中のコンロや仏壇の口ウソクの炎が、衣服や首に巻いたストールなどに着火する火災が発生しています。着火によるやけどは、重症化する場合があります。十分注意しましょう。

全国の着衣着火による死者数 (うち66歳以上の方)	
令和元年中	106人 (90人)
平成30年中	111人 (99人)

【出典：消防白書より】

**【着衣着火防止のポイント】**

◆料理中は、ストールやマフラーを外し、袖口が広い服を着ているときは、袖カバー（防災物品が好ましい）を着用しましょう。

◆コンロの近くには、油や調味料などを置かないようにしましょう。また、鍋等の底から炎がはみ出ないようにしましょう。

◆仏壇等の奥にある物を取るときは、口ウソクの火を必ず消しましょう。

☎ 47811348  
問／消防本部予防課

**消毒用アルコールは正しく取り扱いましょー！**

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、手指消毒は日常生活に欠かせないものとなっております。しかし、消毒用アルコールは、容易に引火する危険性があり、取り扱いを誤ると火災発生の危険があります。

**【取扱いのポイント】**

◆火気の近くでは使用しない。  
◆直射日光や高温になる場所に保管しない。  
◆室内の消毒や容器詰替えの際は、十分な換気を行う。

**【事業所の皆さまへ】**

危険物に該当するアルコールを貯蔵・取り扱いをする場合、その量に応じ、消防法や火災予防条例の規定により、申請・届け出の手続や安全対策が必要となります。

**【参考】**

☎ 46010121  
問／消防本部予防課



**救急標語を募集します**

**【対象者】**

市内に在住、在勤または在学している方

**【テーマ】**

救急自動車適正利用、救急講習等の応急手当普及啓発に関すること

**【応募方法】**

はがきに応募作品（15文字以内）、住所、氏名（ふりがな）、年齢および電話番号を明記のうえ、〒351-0023 朝霞市溝沼1-2-27 埼玉県南西部消防本部救急課宛てに郵送してください。

**【締め切り】**

7月16日(金)まで

(当日消印有効)

**【その他】**

作品は1人1点とし、未発表のものに限りません。最優秀作品1点を選出して、記念品を贈呈し、埼玉県南西部消防本部ホームページ等で発表します。

**【参考】**

令和2年度最優秀作品  
「救急車 命をつなぐ 適正利用」

☎ 46010124  
問／消防本部救急課

**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、市内に事業所等を有する方**

申込方法／朝霞地区一部事務組合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／申込受付後、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。

その他／詳細は、朝霞地区一部事務組合ホームページをご覧ください。

☎ 46112415  
問／事務局総務課

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/>



国民健康保険 健康まもるくん

# 国民健康保険にご加入の皆さんへ

申・問／保険年金課 ☎463-0283

## 高額療養費の申請を簡素化します

朝霞市国民健康保険に加入されている方の高額療養費は、これまで該当月分の申請がその都度必要でしたが、支給申請簡素化の手続きをすることで令和3年7月から2回目以降の申請が不要となり、登録口座に自動振込されます。

## 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方の国民健康保険税を減免します

**対象者**／主たる生計維持者が、死亡または重篤な傷病を負った世帯もしくは令和2年中の収入に比べ、令和3年中の収入が10分の3以上減少する見込みの方

**減免対象**／令和3年度課税分

**申請期限**／令和4年3月31日(木)

※詳しくは市ホームページまたはお問い合わせください。

## 令和3年度保険税の一世帯あたりの最高限度額が変わります

最高限度額	改正前	改正後
合計	96万円	99万円
医療保険分	61万円	63万円
後期高齢者支援金等分	19万円	19万円
介護保険分	16万円	17万円

## 税制改正に伴い、令和3年度保険税における軽減判定所得の基準額が変わります

軽減割合	世帯の総所得金額 (改正前)	世帯の総所得基準額 (改正後)
7割軽減	33万円以下	43万円 + 10万円 × (給与または年金所得者の数 <sup>*2</sup> - 1) 以下
5割軽減	33万円 + 28万5千円 × 被保険者数 <sup>*1</sup> 以下	43万円 + 28万5千円 × 被保険者数 <sup>*1</sup> + 10万円 × (給与または年金所得者の数 <sup>*2</sup> - 1) 以下
2割軽減	33万円 + 52万円 × 被保険者数 <sup>*1</sup> 以下	43万円 + 52万円 × 被保険者数 <sup>*1</sup> + 10万円 × (給与または年金所得者の数 <sup>*2</sup> - 1) 以下

※1 国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行し、継続して同一世帯に属する特定同一世帯所属者も含まれます。  
※2 給与収入は55万円以上、年金収入は、65歳未満が60万円以上、65歳以上が110万円（公的年金等に係る特別控除後は125万円）以上の方が対象となります。

# 後期高齢者医療保険にご加入の皆さんへ

申・問／保険年金課 ☎463-1928

## 保険料の均等割額の軽減割合が変わります

後期高齢者医療制度では、さまざまな軽減特例措置を講じてきましたが、被保険者が増え医療費が増加するなかで、制度の持続性を高めるため、令和元年度から軽減特例措置の段階的な見直しが行われてきました。令和3年度は見直しの最終年度になるため、本年度以降の均等割の軽減割合は、制度本来の仕組みである7割軽減になります。

対象者の所得要件	均等割額の軽減割合		
	本来の軽減割合	令和2年度	令和3年度
同一世帯内の被保険者および世帯主の総所得金額等の合計額 【43万円 + 10万円 × (年金・給与所得者の数 - 1)】以下	7割	7.75割	7割
うち、同一世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下 (他の各種所得なし)		7割	

## 保険料の均等割額の軽減措置が変わります

税制改正に伴い、令和3年度から軽減判定基準が変わります。世帯主および同一世帯内の被保険者が住民税等の申告をされていることが条件となります。

均等割額軽減割合	軽減判定基準 (【 】の部分は、年金・給与所得者の数が2人以上の場合に計算します)
7割	43万円 + 【10万円 × (年金・給与所得者の数 - 1)】
5割	43万円 + 28.5万円 × 被保険者数 + 【10万円 × (年金・給与所得者の数 - 1)】
2割	43万円 + 52万円 × 被保険者数 + 【10万円 × (年金・給与所得者の数 - 1)】

※詳しくは、納入通知書等に同封の「保険料のしおり」をご覧ください。  
なお、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方等の後期高齢者医療保険料を減免する制度があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



# あなたが所有または管理されている 「空き家」は適正に管理されていますか？

☎/開発建築課 ☎423-3854

管理が不十分で老朽化が進んでいる空き家は、公衆衛生の悪化、治安の悪化、景観の阻害など、近隣住民に深刻な被害をもたらす可能性があります。建物を適正に維持管理することは、所有者等の責務です。

## 空き家のワンストップ無料相談窓口(事前予約制)をご利用ください

市では、関係団体と協定を締結し、空き家に関する無料相談を行っています。  
相談は事前予約制となりますので、次の相談窓口まで電話で予約してください。

対象/市内に空き家を所有または管理している方

相談窓口/

- ・公益社団法人埼玉県宅地建物取引業協会県南支部 ☎468-1717  
受付時間/午前10時～午後4時(水・土・日曜日、祝日、年末年始、お盆休みを除く)
- ・一般社団法人埼玉県建築士事務所協会県南支部 ☎461-4507  
受付時間/午前10時～午後4時(土・日曜日、祝日、年末年始、お盆休みを除く)
- ・一般社団法人日本空家対策協議会 ☎042-453-8000  
受付時間/午前9時～午後6時(土・日曜日、祝日、年末年始、お盆休みを除く)

## 令和3年4月から朝霞市空き家バンク制度を始めました

### ■空き家バンクとは？

空き家を「売りたい・貸したい」所有者と、空き家を「買いたい・借りたい」利用希望者のマッチングを行う制度です。

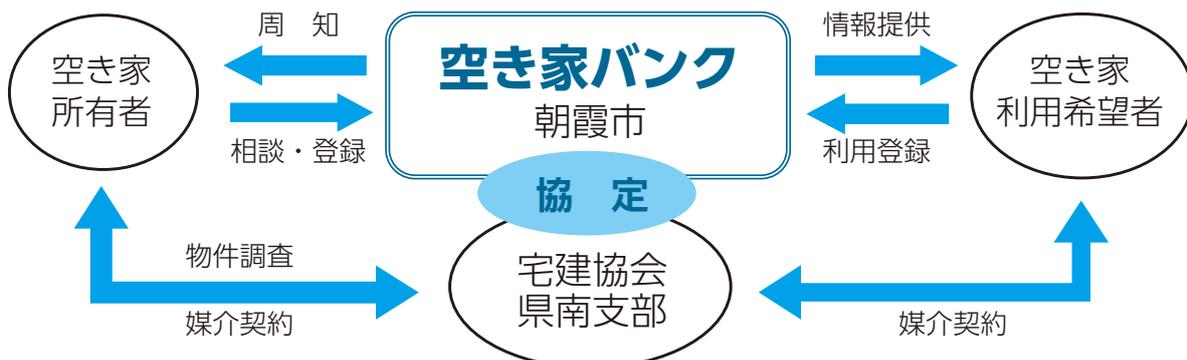
「実家を相続したが、維持管理に困っている」「古い空き家だから、処分したい」など、空き家を「売りたい・貸したい」方は、ぜひ、空き家バンクをご利用ください。また、空き家を「買いたい・借りたい」と考えている方は利用登録が必要となります。お気軽にお問い合わせください。

交渉・契約は、市と協定を締結した専門家「公益社団法人埼玉県宅地建物取引業協会県南支部」の会員である宅建業者が、当事者間の媒介を行います。

※市は、交渉・契約等に直接関与することはありません。

※近隣に管理不全の空き家があつてお困りの方は、開発建築課までご相談ください。

### ■制度概要(イメージ)





## 埼玉県警察からのお知らせ

# 東京2020大会の安全・安心な開催に向けて



☎朝霞警察署 ☎465-0110

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会および聖火リレーの開催に伴い、警察では各会場を中心とする県内全域で警戒警備を強化します。次の点についてご理解とご協力をお願いします。

## テロの未然防止に皆さまのご協力を！

世界的注目が集まるオリンピックなどは、テロの標的となる可能性が否定できません。警察では日頃から民間事業者・行政機関等と連携しながらさまざまなテロ対策を推進していますが、テロを未然に防ぐためには地域住民の皆さまのご協力（監視の目）が欠かせません。「見慣れない車が長時間駐車している」「電車内に不審な荷物が放置されている」など、皆さまの身近な場所で不審な物（者）に気づいた時は、迷わず警察または施設管理者等に通報をお願いします。



## ドローン等の飛行が禁止されます

競技会場、聖火リレールート等の周辺では、東京オリンピック・パラリンピック競技大会特別措置法に基づき、ドローン等の飛行が一時的に禁止となります。軽量モデルの「トイドローン」も規制対象ですので、禁止場所で飛ばさないようご注意ください。



埼玉県警察ホームページ



ドローン使用禁止  
NO DRONE ZONE

## 交通混雑緩和にご協力ください

東京2020大会期間中は、通常時の交通量に選手らを輸送する大会関係車両が加わることで、一部の高速道路や会場周辺を中心に激しい交通渋滞が予想されることから、次のとおりご協力をお願いします。

- 計画的な休暇の取得
- テレワーク
- 時差出勤
- 混雑ルートと時間の回避



休暇の取得



テレワーク



時差出勤



混雑の回避

## オリンピック聖火リレー開催による交通規制のため、市内循環バス(わくわく号)が一部時間帯で運休または区間運休します

☎まちづくり推進課 ☎463-1514

7月6日(火)に実施する、オリンピック聖火リレーによる交通規制のため市内循環バスは、一部時間帯で運休または区間運休いたします。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### 〈運休・区間運休する便〉

#### ● 膝折・溝沼線

次の便は運休します。

- 市民会館行 3便～5便
- 北朝霞駅前行 7便～8便

#### ● 根岸台線

次の便は区間運休（朝霞市役所～仲町二丁目）します。

詳しくは右図をご覧ください。

- 朝霞市役所行 5便～7便  
(朝霞駅東口どまりになります。)
- わくわくどーむ行 4便～5便  
(朝霞駅東口出発となります。)



# 実施中の主な新型コロナウイルス感染症の支援策

★印は本市独自の事業



※詳しくはお問い合わせください。

## 個人向けの支援策

支援策	問い合わせ(市外局番は048です)
新型コロナウイルスのワクチン接種	新型コロナウイルスワクチン接種推進室 ☎451-5588
住居確保給付金	福祉相談課 ☎423-5082
生活困窮に関する相談	
★福祉資金貸付	福祉相談課 ☎463-1594
低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金	こども未来課 ☎463-2834
特例緊急小口資金・特例総合支援資金	社会福祉協議会 ☎486-2478
市税の納税猶予	収納課 ☎463-2023
新型コロナウイルス感染症対策に関する税制上の措置	課税課 市民税係 ☎463-2852 ~ 3 固定資産税係 ☎463-2875 庶務係 ☎463-2851
水道料金・下水道使用料の支払猶予等	上下水道総務課 ☎462-3366
★傷病見舞金(国民健康保険のみ)	保険年金課 国民健康保険係 ☎463-0283 高齢者医療係 ☎463-1928
傷病手当金	
国民健康保険税の減免	保険年金課 ☎463-0283
介護保険料の徴収猶予・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
★朝霞市奨学金制度	教育管理課 ☎463-0793

## 事業者向けの支援策

支援策	問い合わせ(市外局番は048です)
緊急事態措置・まん延防止等重点措置の影響緩和に係る月次支援金	月次支援金事務局相談窓口 ☎0120-211-240
★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
★朝霞市中小企業制度融資	
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	
雇用調整助成金(埼玉労働局)	ハローワーク朝霞 ☎463-2233
(飲食店向け)埼玉県感染防止対策協力金	埼玉県中小企業等支援相談窓口 ☎0570-000-678
埼玉県中小企業制度融資	埼玉県産業労働部金融課 ☎830-3801 朝霞市商工会(申請先) ☎470-5959
商工業者の経営や融資に関する相談	朝霞市商工会 ☎470-5959 埼玉県よろず支援拠点 ☎0120-973-248
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	日本政策金融公庫事業資金相談ダイヤル ☎0120-154-505
特別労働相談	埼玉労働局相談窓口 ☎600-6262
農業者・食品事業者等向けの経営等に関する相談	関東農政局企画調整室 ☎740-0311・0016



はげます  
**励**

**富岡 勝則**

皆さん、こんにちは。

今年の関東地方の梅雨入りは平年より遅れましたが、先に梅雨入りした九州や西日本では局地的な大雨に見舞われるなど、引き続き低い土地の浸水や河川の増水への備えは欠かせません。身近な取り組みとして、ご自宅周辺の道路脇に設置されている雨水ますに落ち葉やごみが溜まっていると、道路冠水の原因となりますので大雨が予想される前に取り除いていただきますようお願いします。

さて、5月からスタートした新型コロナウイルスワクチン接種の状況ですが、市内の診療所等での個別接種に加え、6月からは総合体育館・産業文化センターでの集団接種が始まりました。私も1回目のワクチン接種を6月10日に集団接種会場の総合体育館で受けました。現在の新型コロナウイルス感染症を収束させるためには、ワクチン

接種による集団免疫の獲得が最も有効な手段と言われていますので、「予約の仕方がわからない」、「副反応が心配」などの気がかりな点がありましたら、新型コロナウイルスワクチン接種推進室（☎451-5588）までご相談ください。

ところで、うっとうしい梅雨が明けると、いよいよ東京2020オリンピック・パラリンピックが開幕します。聖火リレーが7月6日に朝霞市を通過した後、7月24日から「10mエアライフル」を皮切りに15種目の射撃競技がスタートし、8月30日からは県内で唯一のパラリンピック種目となる射撃競技が行われます。このコラムを執筆している時点では、観客席への入場制限の内容は決定しておりませんが、市民の皆さんには、ご家庭のテレビなどを通じて、出場選手への声援を送っていただきたいと思います。特に、朝霞市にゆかりのある選手（主に自衛隊体育学校）が、射撃を始めとする水泳、カヌー、柔道、レスリングなど数多くの種目に出場し、メダルの獲得が期待されています。その中でも射撃はオリンピック種目の中で最初にメダリストが誕生しますので、この点についても是非注目してください。私も、出場した選手の皆さんが晴れやかな笑顔で東京2020オリンピック・パラリンピックの表彰台にのぼれるよう精いっぱい応援したいと思います。

では、また。

## ▶ 朝霞市自治会連合会 定期総会を開催しました

☎朝霞市自治会連合会事務局（地域づくり支援課内） ☎463-2645

5月24日(月)、市民会館で自治会連合会の令和3年度定期総会が開かれました。新しく自治会長になった方々の紹介を行ったほか、令和2年度事業報告・収支決算、令和3年度事業計画・収支予算について審議し、承認されました。

### ○今年度から自治会連合会の役員になった方

理事／渡部慶治さん(弁財町内会)

### ○退任された方

#### ・在籍5年以上【表彰対象】

伊東美代次さん(溝沼第五町内会)

#### ・在籍2年以上【表彰対象】

小野塚則夫さん(霞ヶ丘東親和会)／谷合幹雄さん(浜崎親交会)／

斎藤規之さん(弁財町内会)／鈴木伊佐夫さん(三栄自治会)／

伊藤茂利さん(下内間木町内会)／池田哲臣さん(浜崎東町内会)

#### ・在籍2年未満

畠 穰一さん(ローリエ朝霞台自治会)／井口友子さん(富士見台自治会)

※( )は所属する自治会・町内会名



△ 定期総会の様子



## 自治会・町内会の運営にご尽力いただき、ありがとうございました！

表彰対象の方には、富岡市長と松尾自治会連合会長から感謝状と記念品を贈呈しました。

### ひとの推移

人 □ 14万4,191人 (+64人)      男 7万2,359人 (+14人)      女 7万1,832人 (+50人)

世帯数 6万8,949世帯 (+80世帯)

令和3年6月1日現在 ( ) 内は前月比



# 情報BOX

information

## 募集

### 会計年度任用職員

#### 給食調理員

勤務内容/食器洗浄作業

対象/20歳以上

募集人数/2人

任用期間/8月31日(火)～令和4年3月31日(木)

勤務日時/小・中学校給食実施日の午後1時15分～4時30分

勤務地/浜崎学校給食センター

報酬/時給1100円

申込方法/7月21日(火)までに学校給食課に履歴書を持参

選考/面接

※詳しくは市ホームページ「職員採用」でご確認ください。

申・問/学校給食課(溝沼学校給食センター)

☎451-0370

### 朝霞市社会福祉協議会正規職員

職種・人数/①事務局職員・1人 ②放課後児童クラブ指導員・7人

応募期限/①7月27日(火)

情報BOX 募集

試験日/①8月7日(土) ②随時  
※詳しくは当会の受験案内をご覧ください。(本会ホームページや市ホームページでダウンロード可)

申・問/朝霞市社会福祉協議会

☎486-2479

### 市政モニター

市民の皆さんから広くご意見をお聞きし、市政に反映させるための制度です。ぜひ、ご協力ください。

対象/市内在住の18歳以上の方

募集人数/おおむね50人(先着順)

任期/令和5年3月31日まで

内容/市が取り組むべき課題や市民生活に関係の深い問題など、市政に関することについて、市から送付するアンケートに回答する(年3～4回程度)

申込方法/市政情報課または市ホームページにある同意書に必要事項を記入し、提出

※詳しくはお問い合わせください。

申・問/市政情報課

☎463-13163

### 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/7月15日(木)、8月16日(月)、9月15日(水) 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・問/(公社)朝霞地区シルバー人材センター

☎465-10339

### 朝霞市公的資格等取得補助金

求職活動を行っている市民の方が補助対象の資格を取得する場合、最大10万円の補助金を支給します。

対象/市内在住の求職者

申込方法/事前にご相談いただいた後、郵送または窓口

☎463-13163

### 理美容所あしん来店奨励金

間仕切りや消毒液の設置など、新型コロナウイルス感染症対策を実施している理美容所・美容所に10万円を支給します。

対象/市内理美容所・美容所

申込方法/郵送または窓口で必要書類を提出

※必要書類や要件などの詳細は市ホームページをご覧ください

※感染防止のため郵送での申請にご協力ください。

※令和3年朝霞市議会6月定例会で審議中のため、議案が可決された場合に実施する予定です。

申・問/産業振興課

☎463-11903

申・問/産業振興課

☎463-11903

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

ランニングによる膝の痛み 肩こり 腰痛

## あさか台整体院

朝霞台駅から徒歩2分  
完全予約制  
お客様一人ずつ入れ替え制  
痛くないのにすぐに効果が出る

私が担当します!!  
整体師・院長  
酒本 育弥

お問合せ、ご予約はLINEでどうぞ!  
LINE 公式アカウント  
LINEで友達になりトークで予約希望とご連絡ください  
お電話でもご予約承っております  
☎050-3702-2834



### 一緒につくる朝霞の景観

#### 景観づくり団体

景観づくり団体の認定を受けることにより、市が技術的・財政的な支援をします。

#### 認定要件

主体的に景観まちづくりに取り組み、概ね5人以上で構成された団体で、活動内容が景観計画の趣旨に適合していること等

#### 活動内容

まちの魅力の向上や、にぎわいの創出等につながる景観づくり活動

#### 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に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いて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

#### 景観重要建造物・樹木

良好な景観の形成に特に重要な建造物や樹木の保全と活用を支援するため、指定を受

けた建造物・樹木の保全等に係る経費の一部を補助します。指定のメリット／維持管理に関する技術的助言および財政的支援、建物の利用制限に応じた適正評価による相続税の優遇措置等

指定の基準等／景観計画で定める基準を踏まえ、景観審議会の審議を経て指定

#### 指定後の管理義務等

良好な景観が損なわれないよう条例で定める基準に沿って適切に維持管理する義務、増築や外観の変更を伴う修繕等を行う場合の市長の許可等

※各制度の内容や必要書類は、市ホームページをご覧ください。申・問／まちづくり推進課

☎46312518

#### 優良自動車運転者を表彰します

過去5〜40年以内に行政処分、交通事故、交通法令違反がない方を表彰します。

#### 対象者

- ①交通安全協会の会員の方
- ②朝霞市、志木市、和光市に居住している方
- ③過去に同種以上の表彰を受けていない方
- ④表彰式（9月25日(土) 当日

に本人または代理人が出席できる方

#### 申請方法

7月1日(木)〜8月31日(火)に次の①〜③の書類を交通安全協会事務局（朝霞警察署内）へ持参

- ①表彰申請書
- ②無事故・無違反証明書（証明期間の末日が、令和3年6月1日以降のもの）
- ③交通安全協会員証

※①および②の申請用紙は交通安全協会・朝霞警察署・交番、まちづくり推進課で配布

※②の証明書は届くまで約2週間かかり、交付手数料と郵便振替払込料が必要です。

申・問／朝霞地区交通安全協会事務局（朝霞警察署内）

☎46219876

#### 80200以上の歯のコンクール

#### 応募資格

- ①市内に在住し、令和3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／7月21日(木)までに電話または直接窓口でお申し込みください。

募集人数／若干名

市からの情報をお知らせします

#### 朝光苑へ絵画や写真などのご寄贈のお願い

施設内を彩る絵画や陶芸は、潤いのある居住環境を創り出し入居高齢者の心に安らぎを与えます。寄贈は随時募集しています。自作・他作、大きさは問いませんので、ぜひご協力ください。

電話または朝光苑ホームページ「お問い合わせ」フォームからお申し出ください。

申・問／朝光苑

☎46513255

選考方法／選考会で審査します。選考会／7月29日(木)

申・問／(一社)朝霞地区歯科医師会

☎46512244

**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

**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 P 4台完備

朝霞市役所 目前！

信託と実務の51年  
 主任 栗山 昇  
 主計 青木 妙み



## ご案内

**国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証を郵送します**

現在使用している被保険者証(保険証)の有効期限は、7月31日(土)までです。新しい保険証は7月に順次郵送します。**配達方法**／簡易書留(不在票の保管期間が過ぎてしまった場合はご連絡ください)

### 国民健康保険加入の方へ

異動(転入・転出・他の健康保険への加入または脱退・出生・死亡など)した方の国民健康保険の届け出をお忘れでないかご確認ください。

また、修学や施設入所等のため、他の市区町村にお住まいの場合も届け出が必要です。その他の健康保険へ加入後は、国民健康保険被保険者証は使えません。

※詳しくは同封のパンフレットまたは市ホームページをご覧ください。お問い合せください。

☎/保険年金課

46310283

## 傷病手当金・傷病見舞金の対象期間を延長します

対象期間を令和2年1月1日(水)〜令和3年6月30日(水)までとお知らせしましたが、令和3年9月30日(木)まで延長します。

### 対象/

**傷病手当金**：朝霞市国民健康保険・後期高齢者医療保険被保険者のうち会社等に勤めている方で、新型コロナウイルス感染症に感染または感染の疑いで労務に服することができなくなり、給与の全部または一部の支払いを受けることができなかった方

### 傷病見舞金

：朝霞市国民健康保険被保険者で自営業などの事業収入のある方で、新型コロナウイルス感染症に感染し、事業活動を休業または縮小した方

※申請方法等の詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合せください。

☎/保険年金課

10283

4631

1928

## 第2弾あさかプレミアム付商品券の利用期限を延長します

利用期限を令和3年7月31日(土)までとしていましたが、まん延防止等重点措置の影響を考慮し、利用期限を9月30日(木)まで延長します。

※詳しくは、市または商工会ホームページをご確認ください。

☎/朝霞市商工会

47015959

## 国民年金保険料には免除・猶予制度があります

経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合は、申請により保険料が免除または猶予されます。

### 保険料免除制度/全額免除制度および一部免除制度

### 一部免除の月額保険料(令和3年度)

- ・4分の1免除：1万2460円
- ・半額免除：8310円
- ・4分の3免除：4150円

**条件**／本人、配偶者、世帯主の前年所得がそれぞれ一定の基準額以下であること。

※一部免除制度で納付すべき保険料が未納となった場合、免除が無効となり、老齢・障害・遺族年金の受給資格期間に含まれなくなります。

ほかの免除・猶予制度／

- ・納付猶予制度：50歳未満の方
- ・学生納付特例制度：対象学校等の学生の方
- ・法定免除：障害年金や生活保護を受給している方など

※法定免除以外は所得審査あり  
 ※免除・猶予、学生納付特例制度が承認された期間については、将来受け取る年金額が少なくならないよう、10年前までさかのぼって納めることができます。(追納制度)

☎/川越年金事務所 049124212657、保険年金課 46310284

## 大型自転車臨時駐車がオープン

朝霞台駅南口と朝霞駅東口に大型自転車臨時駐車を、北朝霞駅東口原動機付自転車駐車場と朝霞駅南口原動機付自転車駐車場に大型自転車の専用駐車スペースを新設しました。利用申込は、各駐輪場管理室にお申し込みください。

☎/まちづくり推進課

46311514

## 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

植木カット・お庭づくり・ガーデニング

植木1本の量と価格

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

※見積無料 ※伐採(抜根)・除草・植栽等も致します

いくよ にわし  
**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

### 育成保育(障害児保育)の入園申込に係る「主治医意見書」を配布します

令和4年4月入園の申請書類の配布は10月を予定していますが、申請に必要な書類の「主治医意見書」(市指定様式以外での申請不可)の取得には3か月以上の時間を要することがあるため、先行して配布を開始します。制度の説明や郵送配布を希望する方はご連絡ください。

申請書類の配布・提出受付期間は広報あさか9月号と市ホームページでご案内します。  
 問/保育課  
 ☎46312836

### 通話録音装置の無料貸出

振り込め詐欺や悪質な電話勧誘による被害防止のための通話録音装置を無料で貸し出します。

対象/市内在住の①・②の方  
 ①65歳以上の高齢者のみの世帯の方  
 ②同居している方が勤務等で65歳以上の方のみとなること

が常態の世帯の方  
 ※その他特別な事情のある方はご相談ください。

### 日常生活圏域の見直し

申込方法/申請書(長寿はつらつ課、地域づくり支援課、内間木支所、各出張所で配布または市ホームページでダウンロード可)を長寿はつらつ課に提出(郵送可)  
 貸出台数/40台(先着順)  
 問・問/長寿はつらつ課  
 ☎46311921

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、高齢者人口や地理的条件、生活状況等を踏まえ、日常生活圏域を設定し、高齢者の総合支援を担う地域包括支援センターを設置しています。高齢者人口の増加に伴い、高齢者を取り巻く課題が複雑・多様化することが想定されるため、日常生活圏域を5圏域から6圏域に見直します。

※詳細は市ホームページをご確認ください。  
 問/長寿はつらつ課  
 ☎48314520

### 7月は「再犯防止啓発月間」

全国的に検挙者に占める再犯者の割合が高まっている中、犯罪や非行の繰り返しを防ぐ取り組みが重要視されており、

平成28年12月に施行された「再犯の防止等の推進に関する法律」では、7月を再犯防止啓発月間と定めています。

市では、令和3年3月に策定した「朝霞市再犯防止推進計画」を推進し、「地域住民の理解と協力を得ながら、地域社会で孤立させないようにすることで再犯の防止につなげ、犯罪や非行のないまち」を目指していきます。

問/福祉相談課  
 ☎46311594

### 所得税および復興特別所得税の予定納税第1期分の納税

6月中旬に、税務署から該当の方へ通知書を送付いたします。通知書に記載された第1期分の金額が納税する額です。  
 納付期間/7月1日(木)〜8月2日(月)

※減額申請をする場合は、7月15日(木)までに「予定納税の減額申請書」を税務署に提出してください。

問/朝霞税務署  
 ☎46712211

### 市の中企業融資制度の支払利子の補給率を引き上げます

新型コロナウイルス感染症

の影響を受けた事業者を支援するため、令和3年中に支払う利子を実質無利子化します。対象/市の中企業融資制度をご利用している方

※令和3年朝霞市議会6月定例会で審議中のため、議案が可決された場合に実施する予定です。

問/産業振興課  
 ☎46311903

### 防災行政無線の点検のため試験放送を行います

防災行政無線の保守点検に伴い試験放送を行います。市の防災ラジオからは何度も放送されますので、ご理解をお願いします。

日時/7月8日(木)〜9日(金)  
 午前8時30分〜午後5時

問/危機管理室  
 ☎46311788

### いってDV?

配偶者等から身体的・精神的暴力を受けていると感じたら、一度ご相談ください。

問/それいゆぷらざ(女性センター)  
 ☎46310356

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

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・志本駅より  
 木・日曜・祝祭日 徒歩8分

妊娠を望まれている方の  
 体づくりと心のケアは  
 漢方相談薬局へ

お問い合わせ・予約・ご相談専門ダイヤル

☎048-473-7830

朝霞市 漢方 昭和解局

<http://www.saihanakanoou.com/> 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6・106



予約制

混み合う場合がございますので  
 電話予約をして頂きますと  
 スムーズにご相談いただけます。



### 野外焼却は禁止されています

家庭ごみや事業系廃棄物などを野外で焼却すること(野焼き)は、法律および県の条例により原則禁止されています。焼却炉を使用する場合でも、一定の基準を満たした炉でなければ使用できず、工場・事業所が使用する場合は、県への届け出が必要です。

### 環境推進課

☎463-1512

### マイナンバーカードの 休日交付を行います

日時/7月11日(日)・31日(土)  
午前8時30分~午後3時

### 交付場所/総合窓口課

内容/マイナンバーカードの交付、マイナポイントの案内、電子証明書の更新

※住民票、印鑑登録、戸籍に関する届出や証明書の交付等  
はできません。

### 総合窓口課

☎463-12605

### 虐待かな？

児童虐待(疑いを含む)を発見した場合はご連絡ください。

☎/児童相談所虐待対応ダイヤル  
☎189(いちはやく)  
※通話料無料

情報BOX



## 災害時のペットの避難

☎/環境推進課 ☎463-1504

災害時の避難は、ペットと一緒に避難すること(=同行避難)が基本です。市では避難所でのペットの受け入れについて次のとおり推進しています。

- 原則、ペットは屋外となります。
- 雨天等には屋内スペースを利用できますが、飼育ケージ・キャリー・カゴなどに入っている小型の動物であることが条件です。

**避難所にペット用の備品はありません。**食料等は飼い主が用意し、世話も飼い主が行いましょう。



### 避難方法を検討しましょう！

ペットが慣れている親戚や知人の家、動物病院等、避難所以外の選択が可能か検討してみましょう。ペットや飼い主にとっても、避難所より快適に過ごせる、避難所の過密状態を防げるなどのメリットが考えられます。

### 日頃からしつけをしよう！

避難所の限られたスペースで受け入れるためには、日頃の生活と異なり、飼い主とペットは同じ場所で一緒に生活することはできません。避難所で、飼い主・ペット・他の避難者すべてのストレスを減らすためには、日頃のしつけや準備が大きなカギとなります。

- ケージに慣れる ○鑑札・迷子札、マイクロチップの装着 ○社会性を身につける
  - 決められた場所で排泄ができる ○各種ワクチンや寄生虫の予防・駆除
- 日頃から、ペットが嫌われないようにペットの飼い主はマナーを守りましょう。



### なぜ「ペットも避難」なのか？

東日本大震災では、家に残したペットの救出など、その対応に多大な労力がかかりました。ほかにも、家に残したペットへのえさやりに戻る人が二次災害に見舞われるケースも。万一の災害時、人への対応に集中するためには、飼い主がペットを管理できていることで、さまざまなリスクを減らすことができます。

### 屋根・外壁塗装おまかせください



家が家のシミ・くすみ・ヒビ割れに  
ドクトル  
外壁さん

Produced by プロタイムズ

建物診断  
無料

塗装の見積  
無料

プロタイムズ 朝霞店 ㈱ライフプラス内 朝霞市のリフォーム補助金使えます  
0120-167-555 http://protimes-asaka.com/  
朝霞市溝沼 1272-7

相続遺言/建設・宅建・産廃業/法人設立  
農地転用/外国人雇用/Visa Application等

毎月1回 無料相談会 開催中！

市役所徒歩1分 お気軽にお問合せ下さい

☎048-450-1390



A S K (エースケー) 行政書士法人  
朝霞市本町2-7-21 www.gasaka.com  
行政書士 松尾信一/浅川知之/松尾明子

## ▶ 朝霞市は男女平等社会の実現を目指しています

### 「夫婦は育つもの、育てていけるもの」

夫婦には4つのステージがあり、結婚生活においては、まず「幻想夫婦」が1年～3年続いたのち、「戦国夫婦」→「調整夫婦」→「共鳴夫婦」となっていくようですが…皆さんはいかがでしょうか？

私は結婚して27年目。これだけ長い間一緒にいれば、いろいろなことがありましたが、今はより良い関係を築こうとしている「調整夫婦」の段階にきているようです。

パートナーだから、もっと分かり合いたい。私は、パートナーシップについての本を読んだり講演を聴いたりして勉強しました。例えば、「プロセスを話しながら頭を整理し、答えを導き出すタイプ」と「結論のない話にストレスを感じ、ポイントは絞って話をして欲しいタイプ」が、互いの思うままに話をしていると、なかなか噛み合わずイライラするようです。まずは相手をよく観察し、理解することで、より円滑なコミュニケーションが生まれてくると思います。

また、私の両親が晩年、見せてくれた夫婦の姿から

間／それいゆぶらざ（女性センター） ☎463-2697 も学びがありました。それは、「夫婦は育つもの」であり「育てていけるもの」だということでした。元々、分かり合えないことを「分かり合おうとする」、そのことこそが「愛」なのかもしれない、と気づかされました。

相手を知ろうとする過程の中で、私たちは異なる価値観に出会い、新しい何かを発見することができ、それが自分自身の成長へとつながるのではないのでしょうか。これは夫婦関係に留まらず、友人関係、仕事関係などにおいても同じことが言えるのだと思います。「誰もが違う人間同士、まずは知ろうとする気持ちが大事」、そう考えると少し肩の力が抜ける気がします。身近な人との関係から、多様な生き方や考え方への理解を深め、誰もが生きやすい社会への一歩につながればうれしいです。

※このコラムは、市と協働している男女平等推進事業企画・運営協力員が、日々の生活の中で感じている「男女平等」について執筆しています。

（次回は11月号に掲載します。）

## ▶ わたしたちができること

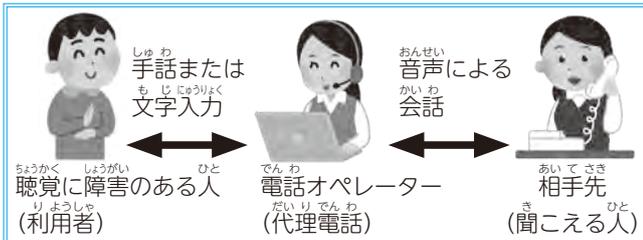
～障害者差別解消法～

間／障害福祉課 ☎463-1599

### No.48 『電話リレーサービス』が始まります

聴覚に障害のある人が、聞こえる人へ気軽に電話がかけられるサービスです。

通訳オペレーターが手話・文字と音声とを通訳して、双方方向につながります。



令和3年7月1日からサービス開始予定です。

利用方法などのお問い合わせ先

（一財）日本財団電話リレーサービス



## ▶ 日本手話情報コーナー No.58

間／障害福祉課 ☎463-1599 ㊟463-1025

【そうです】



親指と人差し指を、2回程あわせませす。

【なるほど】



親指をあごにつけ、人差し指を動かします。

【違います】



親指と人差し指を立てて、手首をひねります。

【へえ】※関心を示す



手のひらを、顔の前でおろします。

YouTube『朝霞社公式チャンネル』

定期的に手話の動画などを配信しております。



安心と信頼のJA群衆

## 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

2021年 4月1日

## 感謝の気持ちを伝える家族葬ホール 東上プライベートホール朝霞オープン

人の心を大切にする

## 東上セレモ

朝霞市幸町3-10-15  
TEL 048-472-6136

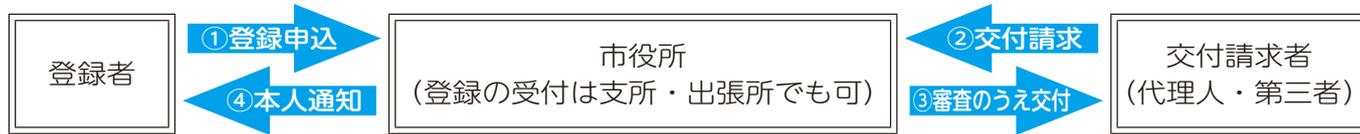


## あなたの個人情報を守るために本人通知の登録を！

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、交付年月日、証明書・交付請求書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等の請求のうち、裁判や紛争手続きに関する証明書の交付を除く）。虚偽や成りすましによる不正取得を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》



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

※申し込みが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）

## 7月中旬に納入通知書等を送付します

令和3年度の保険料・税における保険料額決定通知書・納入・納税通知書を送付します。内容を確認のうえ、納期限内に納付をお願いします。特別徴収（あらかじめ公的年金から差し引く方法）の方は、年金から天引きされる保険料・税の通知書になりますのでご確認ください。

保険料・税名	問い合わせ	休日相談窓口（午前8時30分～正午）
介護保険料	長寿はつらつ課介護保険係 ☎463-1719	日時/7月25日(日) 会場/長寿はつらつ課
後期高齢者医療保険料	保険年金課高齢者医療係 ☎463-1928	日時/7月25日(日) 会場/保険年金課
国民健康保険税	保険年金課国民健康保険係 ☎463-0283	毎月第1、3日曜日に実施。(8・1月は第3日曜日のみ) 7月25日(日)も実施 会場/収納課

### 【後期高齢者医療保険料・国民健康保険税】保険料・税の納付を特別徴収から口座振替に変更できます

変更を希望する場合は、保険年金課へ「納付方法変更申出書」の提出と、取扱金融機関等で口座振替の手続きが必要です。

※申請の時期により、直近の年金からの天引き停止が間に合わないことがあります。

災害や病気・失業などにより納付が困難な方は、申請により保険料・税の減免もしくは猶予を受けられる場合がありますので、納期限までにご相談ください。

◎新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入が減少する世帯は、保険料・税の減免を受けられる場合があります。  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。



大切な人とのお別れは  
**(株)花輪式典**  
がプロデュースする安心サポートご葬儀で。  
**直葬（火葬式）・家族親族葬・一般葬**  
合祀墓・散骨・樹木葬・納骨堂  
お手配、ご準備致します  
24時間年中無休で受け付けております。  
**TEL 0120-452-870**  
〒351-0005 朝霞市根岸台 4-11-12 <http://shiminso.jp>

相談無料 相続・遺言書・成年後見のことなら  
**彩（いろどり）相続相談所**  
定期相談会・リモート相談会・出張相談会開催中  
弁護士・司法書士・税理士・行政書士等の専門家がチーム  
となってお客様の不安や疑問を解決します。  
☎048-469-2850  
運営事務局：行政書士藤田孝久事務所  
朝霞市本町2-2-32セレネ朝霞202



## 市の情報をLINEで配信しています！

☎/シティ・プロモーション課 ☎463-3059

市からのお知らせやイベント情報などを「LINE」で配信しています。

右のコードを読み込むか、「朝霞市」と検索し、登録してください。



## 新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

☎/福祉相談課 ☎423-5082

総合支援資金の特例貸付の再貸付がすでに終了した方や、再貸付が不決定となった方などで、収入・資産・求職活動等の要件を満たす方が対象です。

対象となる方には、7月中旬頃までに通知を発送する予定です。

## 彩の国安心宣言飲食店+（プラス）認証店及び埼玉県感染防止対策協力金のお知らせ

埼玉県では、感染防止対策に取り組む飲食店を認証する「彩の国安心宣言飲食店+（プラス）」を実施しています。

認証された飲食店は、県から認定ステッカーが公布され、県ホームページに店舗名が公表されています。市民の皆さんがご利用する際の参考としてください。



☎/産業振興課 ☎463-1903

埼玉県感染防止対策協力金（第10期）の申請期限が7月26日(月)までとなっています。申請に際しては、彩の国安心宣言飲食店+（プラス）の認証を受けているか、対象期間に完全休業していることが要件となっています。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。



## あさか市民活動ニュースレター

vol.79

☎/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

### 「この場所が楽しい」と思われるように！

今回は、「特定非営利活動法人スノードロップ」の代表石川祥子さんにインタビューした内容をご紹介します。

Q. 活動内容は？

A. 市内のアパートを利用して、知的障がいのある方のためのグループホームを運営しています。グループホームというのは、分かりやすく言えば寮のようなもので、利用者さんはそこを拠点として、作業所へ通ったり、掃除や買い物、食事の支度などを行っています。

私たちスタッフは、日中及び夜間の支援によって、利用者さんの生活のサポートをしています。現在は4名が利用されていますが、今後はより多くの方を受け入れられたらと思っています。

Q. 活動のやりがいや喜びは？

A. 日頃の生活の中で、利用者さん同士が楽しそうにコミュニケーションを取っていたり、明るく「ただいま！」と帰ってくるところを見るととても嬉しいです。

また、「この場所が楽しい」と思ってもらえることは、ホームを運営していく上で私が目指していたことなので、それがやりがいとなっています。将来的には、利用者さん自身の親離れや自立につながってくれればと願っています。

Q. 市民の皆さんに伝えたいことは？

A. 例えば、道で障がいのある方を見かけたとき、自分の中で線引きをするのではなく、「見守りをしますよ」という気持ちを持ってもらえれば、私たちは安心します。なかなか難しいことだとは思いますが、支えてくださる方がいるということがとても励みになります。

☎/特定非営利活動法人スノードロップ ☎234-5660

### ☆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。詳しくは市民活動支援ステーション・シニア活動センターのホームページをご確認ください。



お花見やクリスマス会の様子♪





## 7月の納付

- 市・県民税 (随期)
  - 固定資産税・都市計画税(2期) (随期)
  - 軽自動車税 (随期)
  - 国民健康保険税 (1期)
  - 介護保険料 (1期)
  - 後期高齢者医療保険料 (1期)
- ※納期限は8月2日(月)です。  
○納税・納付は納期限までに済ませましょう。  
○便利で確実な口座振替をご利用ください。

## 「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が2種類同時発売

- 発売期間/7月13日(火)～8月13日(金)※1枚300円
  - PCやスマホからも購入できます!
  - 抽せん日/8月25日(火)
  - 「サマージャンボ宝くじ」
  - 発売総額690億円・23ユニットの場合
  - 1等 5億円×23本 前後賞各 1億円×46本
  - 「サマージャンボミニ」
  - 発売総額210億円・7ユニットの場合
  - 1等 3,000万円×28本 前後賞各 1,000万円×56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。

## 埼玉県都市競艇組合からのお知らせ

- 競艇開催日/7月2日(金)～7日(火)
- 7月30日(金)～8月3日(火)
- 会場/戸田ボートレース場
- ※朝霞市は埼玉県都市競艇組合に加盟しており、組合からの配分金をさまざまな事業に活用しています。
- ☎/埼玉県都市競艇組合 ☎823-8711
- https://www.boatrace-toda.jp/

情報BOX  
ご案内  
情報BOX  
催し・講座

## 催し・講座

記載のないものは、対象/どなたでも  
費用/無料、申込方法/事前申込不要

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。



### 第1日曜日の朝は朝市へ!

☎/産業振興課 ☎463-1903

- 日時/7月4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、オリーブオイル、お茶などお手ごろな価格で提供しています。
- ※商品がなくなり次第終了。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



### 朝霞産農産物直売 あさか新鮮野菜市

☎/産業振興課 ☎463-1904

- 日時/7月1日(木)、15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



### ピースのお部屋

会場・☎/子育て支援センター「さくらんぼ」  
☎450-7708

- 日時/7月28日(水) 午前9時30分～10時30分
- 定員/5組 (令和3年5月生まれ対象)
- 予約開始日/7月6日(火)
- 内容/2か月のお子さんがある方向士お喋りをしたり、お友達を作りたい方が集まる場所です。



### 園庭開放

☎/保育課 ☎463-2939

- 日時/7月7日(水)・14日(水) ※雨天中止
- 午前9時30分～正午
- 会場/各公設保育園 (北朝霞保育園分園は除く)
- ※民設民営の保育園は園庭開放を行っていません。
- ※「いっしょにあそぼう保育園で」および「出張家庭児童相談室」は当面の間中止します。



### 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

☎/産業振興課 ☎463-1903

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

- 日程/7月9日(金)・17日(土)・30日(金) 対象/市内在住・在勤の勤労者および市内事業者
- 相談者/社会保険労務士

#### ②経営についての相談 (感染防止対策協力金等、国・県の支援策や融資等)

- 日程/7月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火) 対象/市内事業者 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)
- 会場/市役所5階503会議室 (①の17日(土)は弁財市民センターで実施)
- 申込方法/電話で (先着順) ※8月以降も実施予定です。

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。



### 労働・社会保険・年金等に関する無料相談会

問/埼玉県社会保険労務士会あさか支部  
☎471-4255

日時/7月11日(日) 午後1時~4時  
相談者/社会保険労務士  
会場/ゆめぱれす(市民会館)  
※会場は変わる場合があります。

### 葬儀個別基本相談

会場・問/斎場 ☎460-0055

日時/7月24日(土) 午前9時~11時  
(1人30分まで先着順)  
内容/もしもの時に備えて、基本的な葬儀の流れを斎場職員が個別で説明します。  
対象/市内在住の方

### あいはあと事業 新規協力会員向け講習会

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

社協では、高齢者や障害のある方等のちょっとした困りごとに、地域の協力会員(ボランティア)がお手伝いをする「あいはあと事業」を行っています。協力会員は講習会を受講いただいた後の活動となります。

日時/①7月16日(金) ②8月6日(金) いずれも午前10時~10時30分

会場/はあとぴあ(総合福祉センター) ※ビデオ会議アプリ「Zoom」によるオンライン参加も可

定員/各回15人・オンライン各100人

申込方法/電話、FAX、メールまたは窓口で。氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、参加日程(①・②のどちらか)、参加方法(会場またはオンライン)をお伝えください。

※オンライン参加をご希望の方はできるだけメールで申し込みください。

### 高齢者健康保持のための栄養改善サロン“けんこうサロン”

申・問/長寿はつらつ課 ☎463-1952・1719

会場1/朝志ヶ丘高齢者地域交流室(北朝霞公民館のとなり)

日程/4月10日~令和4年3月12日 毎月第2金曜日

会場2/栄町高齢者地域交流室(コト朝霞中央公園マンション101号室)

日時/4月15日~令和4年3月17日 毎月第3水曜日 費用/100円(お茶代)

会場1・2共通事項

時間/午後1時30分~3時30分 定員/各会場10人 対象/市内に住む65歳以上の方

内容/管理栄養士による健康チェック、食生活の相談など

### まわる、つながる、未来へ 「スクールグッズシェアリング」

会場・問/リサイクルプラザ ☎486-0222

ご自宅で不用になったランドセルや学習用具をお預かりし、必要としている市民の方にお渡しする取り組みです。ご家庭で眠っているスクールグッズがありましたらご協力ください。また、当日お渡しも可能です。

日時/7月17日(土)、8月21日(土) 午後2時~4時

※詳細はエコネットあさか企画運営協議会Facebookページをご覧ください。

### 朝霞の森虫捕り観察会

主催・問/朝霞基地跡地の自然を守る会  
☎090-5209-9467

日時/7月18日(日) 午前9時~11時 ※小雨決行

会場/朝霞の森(管理人室前集合)

講師/(公財)埼玉県生態系保護協会 千葉ちさとさん

持ち物/虫捕り網、虫かご、帽子、飲み物、マスク

後援/朝霞市、朝霞市教育委員会



## 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



### Classic for Babies

会場・問/ゆめぱれず (市民会館) ☎466-2525

0才児から一緒に、ご入場いただける約1時間のコンサートです。前回に引き続きバレエダンサーも登場します！  
日時/10月10日(日) 午前11時開演 (午前10時30分開場)  
入場料/500円 (全席指定) ※小さなお子さまもチケットが必要です  
発売日/7月17日(土) 午前10時 (電話予約は同日午後1時30分～)  
チケット取扱/ゆめぱれず (市民会館)  
出演/東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団、東京シティ・バレエ団



### 古紙から手すきはがきをつくろう！

申・問/資源リサイクル課 ☎456-1593

日時/7月21日(水) 午前10時～11時30分 会場/西朝霞公民館  
内容/紙リサイクルについての講義と手すきはがきづくり  
対象/小学4～6年生 (24人) ※申込多数の場合は抽せんの上、7月14日(水)に結果を発送  
持ち物/タオル1枚、上履き、筆記用具、飲み物 申込方法/7月1日(木)～9日(金)に電話で



## 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

### 《夏の短期水泳教室・第3期 8月開講 (8～9月) 教室のご案内》

対象/市内在住、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)。  
※各教室の日程や対象者などの詳細につきましては、わくわくどーむホームページでご確認ください。  
また、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 (保険代は受講料金に含まれます)。 わくわくどーむホームページ

#### お子さんを対象に開講予定の主な教室 申し込みはwebからがおすすめです!!

◇プール ※幼児はおむつが完全に外れている3歳以上の未就学児が対象です。  
・幼児短期水泳教室 (3日間コース) ・こども短期水泳教室 (3日間・5日間コース) ・こども水泳教室 (上級・特級)

#### ◇スタジオ

- ・キッズ基礎ダンスクラス ・リトルチアダンス ・キングススポーツクラブ ・キッズバレエ
- ・キッズテーマパークダンス
- ・キッズチアダンス (初級～中級) ・キッズHIPHOP (初級～中級) ・キッズストリートダンス
- ・キッズ空手 (初心者・初級・中級・上級)

受付期間/7月1日(木)～14日(水) ※申込多数の場合は抽せんになります。  
詳細・申し込み方法等についてはホームページ (「わくわくどーむ」で検索) もしくは右のコードをご参照ください。

#### ◇16歳以上の方が対象の教室

- ・レディース水泳教室 (初級・中級・上級)
- ・シニア水泳教室 (60歳以上) ・成人水泳教室 ・アクアビクス

※16歳以上が対象となっている教室については、以下のとおり優先期間等があります。

1次募集: 7月1日(木)～14日(水)前期継続者優先期間

2次募集: 1次募集にて定員に満たない教室がある場合は7月15日(木)から2次募集を行います。

また、第4期 (10～11月) の募集は、第3期受講者へ参加継続優先枠があります。

web予約



#### 《ベビータイムお休みのお知らせ》

※7月21日(水)～8月27日(金)の期間は利用者が集中するため、ベビータイムは一時休止とさせていただきます。  
お客様のご理解・ご協力をお願いします。

#### 《わくわくどーむ7月の休館日》 7月5日(月)

※3～11月は毎月第1日曜日、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)



## 生涯学習体験教室参加者を募集します!!

朝霞市生涯学習ボランティアバンク登録者が講師となり、講師が持つさまざまな知識や経験、優れた技術や技能を地域に還元するとともに、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
1	<b>書道(毛筆・硬筆)のおけいこ</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">2回連続講座</span> 文字は一生書くものですが、ちょっとしたコツで上手になります。 親子でスタートもOK。書くことが楽しくなりますよ。 講師/堂前寿草さん 持ち物/書道道具(硬筆は鉛筆・消しゴム)	8月1日(日)・7日(出) 《各回》 午前10時~11時	弁財市民センター	無料	10人
2	<b>できたぁスマホ</b> <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">2回連続講座</span> 多くの方が習得したがっているLINE。初心者には文字・写真等の送信、中級者にはLINE Pay、オリジナルスタンプの作成等、力量に合わせた講義をします。 講師/大塚誠さん 持ち物/タブレットPC、またはスマートフォン(お持ちの方)	8月17日(水)・24日(水) 《各回》 午後1時30分~3時30分	内間木公民館	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「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、7月14日(水)【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ひ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。

### 市民企画講座 (日時・会場はやむをえず変更する場合があります。詳細は各講座の問い合わせ先にご確認ください。)

#### 朝霞おやこ劇場主催事業 一人ひとりができることから始めよう! SDGs つくる責任つかう責任『重曹&アロマでサシェ作り』

日時/7月8日(木) 午前10時~正午 会場/中央公民館・コミュニティセンター 学習室 持ち物/筆記用具  
 講師/石山マリ子さん 定員/12人(先着順) 費用/500円(材料費) 申込方法/電話またはメールで  
 問/岩崎 ☎090-4432-6052 ✉info@asaka-oyakogekijou.org

#### NPO法人あさか市民大学主催事業 朝霞市の仕組みを知ろう①・②

##### ①朝霞市の総合計画と財政について ②朝霞市の魅力について

日時/①7月7日(水) 午前10時~正午 ②7月20日(水) 午前10時~正午 会場/①南朝霞公民館 ②中央公民館・コミュニティセンター 講師/①市政策企画課および財政課職員 ②市シティ・プロモーション課職員  
 費用/各回300円(資料代) 定員/25人(先着順) 申込方法/電話またはメールで  
 その他/筆記用具をお持ちください。マスク着用等の新型コロナウイルス感染症対策をしてお参加ください。  
 問/川池 ☎090-5219-0262 ✉lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp

### 令和3年度 放課後子ども教室のサポーターを募集します

放課後子ども教室は、子どもたちとともに文化・スポーツ活動、地域住民との交流活動等を行う教室です。この教室の運営を補助していただくサポーターを募集します。

日時/10月~令和4年3月の土曜日・午前中・計12回(複数人によるシフト制)

謝金/およそ3時間で2,694円(※税引き後・交通費込) 資格/18歳以上

勤務場所/朝霞第一小学校または第五小学校

応募締切/7月16日(金)

※詳細は、市ホームページまたは応募用紙をご覧ください。



## 第66回市民体育祭 10月10日(日)開催!

中央公園陸上競技場 午前8時30分開会(雨天中止)  
市民体育祭のプログラム等詳細は広報あさか9月号、  
市ホームページ、ポスターをご覧ください。

### ★朝霞市民体育賞★

各種大会で優秀な成績を収めた方を表彰します。  
表彰基準/令和2年10月2日～令和3年10月1日に  
開催された大会で、都道府県大会優勝、関東大会(東  
日本大会を含む)第3位以内、全国大会第6位以内ま  
たは国際大会入賞の方  
※該当する方は、生涯学習・スポーツ課までご連絡く  
ださい。  
☎/生涯学習・スポーツ課

### 溝沼子どもプールオープン!

未就学児～小学生専用プール

7月10日(土)～9月5日(日) 午前9時30分～午後5時

☆令和3年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のためご利用を次のとおり制限し開場する予定です。

市内在住の方限定。2部制(各200人)

①午前9時30分～午後0時45分 ②午後1時45分～5時

土・日曜日、祝日およびお盆期間は事前予約。

(市ホームページ申し込みフォームのみ) ※申し込み多数の場合抽せん。

利用できる方/未就学児～小学生(未就学児は成人の付き添いが必要です) ※紙おむつ不可。

付き添い人1人につき、未就学児2人まで。 ※付き添い人も水着を着用してください。

利用料/未就学児:無料 小学生:100円 付き添い人:200円

※心身障害児とその付き添い人には、免除措置があります。

所在地/大字溝沼1033

交通/①市内循環バス「わくわく号 膝折・溝沼線」溝沼老人福祉センター下車 ②東武バス第三中学校下車

※いずれも徒歩5分 駐車場/約90台(台数に限りがあるため、徒歩・自転車・バス等でご来場ください)

駐輪場/約400台

※詳しいご利用案内等は《市ホームページ》をご覧ください。

☎/生涯学習・スポーツ課 ☎463-2403・溝沼子どもプール(開場期間のみ) ☎464-0023

例) 利用日	7月10日・11日
申込期間	6月19日～25日
結果発表	7月2日



市ホームページ



### 小学生スポーツ教室 ～夏休みにチャレンジ!～

主催/朝霞市教育委員会

ミニテニス教室 室内で誰でもできます。

☎/8月3日(火)～5日(木) 午前9時～正午 ☎/朝霞第七  
小学校 対/小学5～6年生 定/32人(申込多数の場合  
は抽せん)

参/500円(保険代)

申/教室名、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、性別、  
学校、学年を明記のうえ、はがき、電話、  
市ホームページの申し込みフォーム  
または窓口へ

締/7月16日(金)

☎/生涯学習・スポーツ課へ



### 市民スポーツ教室「ボッチャ」

主催/朝霞市教育委員会

「目標球」(ジャックボール)と呼ばれる白いボールに赤・  
青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競う  
スポーツです。1984年からパラリンピックの正式種目とし  
て行われています。

☎/8月20日(金)午後7時～9時 ☎/西朝霞公民館

対/小学生以上(小・中学生は保護者同伴) 参/300円  
(保険代等) 定/15人 申/教室名、氏名(ふりがな)、  
住所、電話番号、性別、年齢を明記のうえ、はがき、電話、  
市ホームページの申し込みフォームまたは窓口へ

締/7月30日(金)

☎/生涯学習・スポーツ課

### 丸山960m、奥武蔵随一の眺望を満喫しよう

難易度★★★ 約11km 標高差約654m

主催/朝霞市歩こう会

☎・集/8月22日(日)午前7時40分 北朝霞駅東口広場(雨天決行)

行程/北朝霞駅→飯能駅→芦ヶ久保駅(降車)→木ノ子茶屋→県民の森→丸山960m→芦ヶ久保駅

対/小学生以上(小学生は保護者同伴) 参/300円(保険代等) 締/8月6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

☎/前川 ☎464-5394

☎日時 ☎会場 集集合場所 種種目 対対象 定定員 参参加費 締締め切り 持持ち物 申申し込み 他その他 問問い合わせ



## 体育施設臨時休館日（7月～8月）

新型コロナウイルスワクチン接種に伴い、総合体育館の貸出を7月21日(水)まで中止しておりましたが、ワクチン接種会場指定期間が延長されるため、12月31日(金)まで期間を延長します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

武道館／7月5日(月)、8月2日(月)

滝の根テニスコート／7月5日(月)～9日(金)・19日(月)、8月2日(月)・16日(月)

施設名	電話番号	住所	7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	7/5・12・19・26
東朝霞公民館	463-9211	〒351-0005 根岸台6-8-45	7/4・12・18・22・23・26
西朝霞公民館	462-1411	〒351-0014 膝折町4-19-1	7/4・12・18・22・23・26
南朝霞公民館	461-0163	〒351-0023 満洲1-5-24	7/5・11・19・22・23・25
北朝霞公民館	473-0558	〒351-0035 朝志ヶ丘1-4-1	7/4・12・18・22・23・26
内間木公民館	456-1055	〒351-0032 田島2-18-47	7/5・11・19・22・23・25

※番号はお間違えのないようにお願いします。

## 公民館のひろば

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。

**西朝霞公民館** **育児講座 絵本の時間ぽぽたいむ**

お子さんと、手あそびと絵本を楽しみましょう。

日時／7月5日(月)、8月2日(月)  
 午前10時30分～10時45分

対象／乳幼児とその保護者  
 定員／8組まで(先着順) 申込方法／当日直接会場へ



**内間木公民館** **快適せいかつ講座 ステイホーム！ハーバリウムでお部屋を憩いの場に！**

おうち時間の多い今、オリジナルのハーバリウムを飾り癒される生活空間にしてみませんか！

日時／7月30日(金) 午前10時～正午  
 対象／小学4年生～  
 定員／15人 講師／中村美香さん  
 材料費／1,000円(長びん2本、丸びん1本)  
 ※申込み時に花の色(赤系、青系、ビタミンカラー系)から2色選んでいただきます。  
 持ち物／ピンセット(お持ちの方)  
 申込期限／7月20日(火) 午後3時まで



**東朝霞公民館** **さわやか健康教室 心身を整える骨盤体操**

骨盤の歪みを整えて、心身ともにリフレッシュ！

日時／7月30日(金) 午前10時～11時30分  
 対象／女性 定員／10人  
 講師／片山弥生さん(骨盤体操インストラクター)  
 申込期限／7月19日(月) 正午まで

**南朝霞公民館** **南っ子クラブ 本物そっくり！工作で“スイーツ”～トッピングはなににする～**

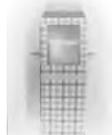
赤・青・黄色の紙粘土で、“スイーツ”をつくろう！

日時／8月19日(木) 午前10時～11時30分  
 対象／小学生 定員／15人  
 講師／手島まゆ子さん(子ども造形教室講師)  
 材料費／300円 持ち物／うわばき  
 申込期限／7月18日(日) 午後5時まで

**北朝霞公民館** **わんぱくキッズランド たくさんためよう！くるくる回転貯金箱**

牛乳パックでくるくる貯金箱をつくろう

日時／8月5日(水) 午前10時～正午  
 対象／小学3～6年生  
 定員／12人  
 講師／北朝霞公民館職員  
 持ち物／牛乳パック2本、上履き、飲み物、持ち帰り用袋  
 申込期限／7月25日(日) 午後1時まで



**南朝霞公民館** **南っ子クラブ 鉛筆と消しゴムでプログラミングに挑戦**

直進・停止・点灯など、自分で組んだプログラムどおりに、おもちゃの電車を動かしてみよう！

日時／8月11日(水) 午前9時30分～正午 対象／小学4～6年生 定員／15人  
 講師／埼玉大学教育学部・准教授 埼玉大学STEM教育研究センター 代表 野村泰朗さん  
 申込期限／7月18日(日) 午後5時まで

### お願い

- ・駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関またはお乗り合わせのうえご来館ください。
- ・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。

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  
 共通圏468-0079

## ギャラリー展示 1964東京オリンピック

収蔵資料の中から、前回、昭和39年(1964年)の東京オリンピックを、写真資料を中心に振り返ります。  
懐かしいあの瞬間を、ぜひお楽しみください。



会期/7月23日(金・祝)～9月5日(日)  
 時間/午前9時～午後5時  
 会場/博物館 ギャラリー  
 入館料/無料



## 催し中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度実施を予定しておりました以下の事業は、中止とさせていただきます。

- ・夏のテーマ展示
- ・ギャラリー展示「みんなあーちすと」  
※作品制作ワークショップ、保育園・幼稚園児作品展を含む。
- ・テーマ展示「朝霞市県展作品展」

## 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(臨時の開館・休館は除く)。

### 7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
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

### 8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	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				



～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

### 主屋周辺の立入制限について

3月末に発生した強風により、旧高橋家住宅の主屋の屋根が破損しました。

現在、修繕に向けて準備を進めていますが、これに伴い、主屋及び主屋から北西側(倉側)への立入りをご遠慮いただいております。

ご来園の皆様にはご不便をおかけして申し訳ございませんが、安全確保のためご理解とご協力をお願いします。

修繕が完了しましたら、広報あさか、市ホームページ等でお知らせいたします。

## 博物館夏休み体験教室 参加者募集!

### ①コースターを織ろう!

身近な材料からコースターを作ってみませんか。体験を通じて織物の原理を学習できます。



日時/8月1日(日)  
 ①午前10時～11時30分  
 ②午後1時30分～3時  
 対象・定員/小学3～6年生・各回8人  
 申込締切/7月20日(火)必着

### ②鏡作りに挑戦!

低融点合金と石こう鑄型で作った小型の鏡をピカピカに磨いてみよう! 自分の顔はどんなふうに見えるかな。



日時/8月8日(日・祝)  
 午後1時30分～4時  
 対象・定員/小学3～6年生・8人  
 申込締切/7月25日(日)必着

### ③押し花のしおりを作ろう!

博物館の敷地に咲いていた季節の花を使って、押し花のしおりを作ってみよう!



日時/8月29日(日)  
 ①午前10時～11時30分  
 ②午後2時～3時30分  
 対象・定員/小学3～6年生・各回8人  
 申込締切/8月13日(金)必着

### ●申込方法

往復はがきに、希望する教室名と時間・氏名とふりがな・年齢と学年・住所・電話番号を明記のうえ、各締切日必着で〒351-0007 朝霞市岡2-7-22 朝霞市博物館 宛てにお送りください。  
 ※1枚のはがきで1教室、参加者1人のみ申込可。ただし、兄弟姉妹で1教室に申し込む場合は、1枚のはがきに1組まで申込可(必要事項は希望者全員分記入してください)。  
 ※申込多数の場合は抽せんとなります。抽せん結果は締切後1週間以内に通知します。

### 活用事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度実施を予定しておりました以下の事業は、中止とさせていただきます。

- ・旧高橋家住宅ときどきツアー
  - ①夜の昆虫観察
  - ②夏の虫とり会

### 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

令和3年度  
 青少年対象講座

## 「体験しよう！ボードゲームの世界」

参加無料・申込制

今年は趣向を変えて、ボードゲームの世界をご紹介します。話を聴くだけでなく、体験してもらいます！ゲーム関連の書籍もご用意します。「ステイ・ホーム」のヒントになるかも？是非、ご参加ください！！

日時／8月7日(出) 午後2時～4時 会場／図書館(本館) 視聴覚室 講師／すごろくや

対象／青少年(中学生～大学生相当年齢の方) 定員／20人(先着順)

申込方法／7月25日(日) 午後5時まで(必着)に、「青少年対象講座参加希望」と明記のうえ、住所・氏名(ふりがな)・学年または生年月日・電話番号を記入し、メール、FAXまたははがきで、図書館(本館)宛てにお申込みください。図書館(本館)のみ、電話またはカウンターでもお申込み可能です(申し込み先はページ上部に記載)。

### 夏休みおはなし会

申込制

お友だちをさそってみんなで来てね！

日時／7月22日(木・祝) 午後3時～

内容／絵本などの読み聞かせ

会場／図書館(本館) 視聴覚室

定員／15人(申し込み多数の場合は抽せん)

対象／付き添いなしで1人で聞けるお子さん

申込期限／7月14日(水) 午後5時まで

申込方法／電話・窓口・メールまたはFAXで。

件名を「夏休みおはなし会」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号をお伝えください。

※空きがあれば当日参加も可能です。



### ♪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／7月1日・8日・15日・29日、8月5日

すべて木曜日午後3時～

会場／視聴覚室

内容／絵本や紙芝居の読み聞かせ

定員／各回9組

申込方法／窓口、電話、メール、FAX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)へお伝えください。

※空きがあれば当日参加も可能です。

7月22日(木・祝)は「夏休みおはなし会」を実施します。ご注意ください。

#### おはなしくらぶ(乳幼児向け)絵本の読み聞かせ

日時／7月26日(月) 午前11時30分～正午

会場／視聴覚室

定員／8人

申込開始／7月1日(水) 午前10時～(先着順)

申込方法／メールによる事前申込。

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)へお伝えください。

※空きがあれば当日参加も可能です。

事前申込不要の催し

#### 松の木読書会

日時／7月9日(金) 午前10時～正午

会場／和室

内容／「屋根屋」 村田 喜代子

#### 〈課題図書・すいせん図書〉

夏休み期間中に利用の集中する課題図書および埼玉・夏休みすいせん図書は、8月26日(水)までの間、貸出期間を1週間以内とさせていただきます。

#### 図書館本館大規模改修工事のお知らせ

図書館本館は7月より屋上防水工事を行っています。工事に伴う騒音等で皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。また、工事に伴い、図書館駐車場の一部が使用できなくなりますので、ご了承ください。

### 書庫見学ツアー

申込制

書庫…それは本をしまっておく倉庫のこと。普段は入ることのできない図書館の書庫にご案内します！

日時／8月10日(火)

①午前10時～11時

②午後2時～3時30分

対象・定員／市内在住・在学の①、②の方

①小学4年～6年生…15人

②中学生・高校生相当年齢の方…10人  
(申し込み多数の場合は抽せん)

申込期限／7月26日(月)午後5時まで

申込方法／電話・窓口・メール・FAX・はがきで。

件名を「書庫見学ツアー参加希望」とし、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号をお伝えください。

会場／図書館(本館)



### 7・8月の図書館のおやすみ

#### ●本館の休館日

7月6日(火)・30日(金) 8月10日(火)・27日(金)

#### ●分館の休館日

7月21日(水)・29日(木) 8月11日(水)・26日(木)

※7月14日(水)から21日(水)に変更しました。

#### ●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)

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

※催しは、新型コロナウイルスの感染拡大状況により、内容の変更または中止場合があります。

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。

# わたくしたちの健康

## コロナ禍における フレイル、サルコペニア

朝霞地区医師会 よこべ じゅんや 横部 旬哉

☎464-4666

### (1) はじめに

新型コロナウイルスの感染拡大が終息する見通しが立たない中、外出を控えてなるべく屋内で過ごされている方が多いと思います。運動不足や感染に対する不安、ストレスなどにより体力や筋力、食欲などが低下して心身の不調が生じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は筋力や身体機能などが衰えた状態である「フレイル」・「サルコペニア」などについてご説明させていただきます。

### (2) フレイル

虚弱、衰弱などを意味する英語のfrailtyを元に作成された言葉で、「加齢により心身が老い衰えた状態」を意味します。

代表的なFriedの基準では、

- ①体重減少（意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少）
- ②疲れやすい（何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる）
- ③歩行速度の低下
- ④握力の低下
- ⑤身体活動量の低下のうち、3つ以上が当てはまる方はフレイル、1つか2つが当てはまる方はフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

### (3) サルコペニア

加齢や疾患などにより筋肉量が減少することで、全身の筋力低下や、歩行速度の低下、杖や手すりが必要になるなどの身体機能の低下が起こる状態を指します。

原因としては、加齢の他、寝たきりや不活発な生活スタイルががんや臓器の病気など疾患に関連するもの、食欲の低下・栄養素の摂取不足や吸収不良によるものなどがあります。

フレイル・サルコペニアのいずれも原因として、加齢や栄養不足、身体活動量の低下、さまざまな疾患の合併などが挙げられ、両者の状態はお互いに関連しています。

両者の状態に早く気づき対応すれば、健康状態を改善して要介護状態に至るのを減らすことや、体力や筋力、栄養状態などが改善し抵抗力が高まると、新型コロナウイルスを始めとする感染症や、肺炎、転倒による骨折などのリスクを減ら

せることが期待できます。

### (4) 骨粗しょう症

筋力の低下と同時に、骨の強度も低下している場合が少なくありません。加齢や運動不足、栄養不足などから骨の強度が低下し、骨折しやすくなる状態を骨粗しょう症といいます。骨を丈夫にするためには、適度な運動、十分な栄養摂取だけでなく、紫外線を浴びることも重要です。骨を丈夫にするのに重要な栄養素の一つとしてビタミンDがあります。ビタミンDは、食品から摂取するもの他に、紫外線を浴びて皮膚から作られるものがあり、日本人はビタミンDが不足している方が比較的多く、ほとんど屋内で過ごす方、外出するときに必ず日焼け止めを塗る人は、ビタミンD不足になっている可能性があります。ビタミンDは、骨を丈夫にする働き他に、筋力を強くする、転倒しにくくする、免疫力を高める効果なども報告されており、感染予防のための必要な対策はとりながら、日光を浴びながらウォーキングなどの全身運動をお勧めしています。マスクをしながらですと、夏場などは熱中症や脱水症の心配もありますので、充分水分補給をしながら気を付けて行ってください。

### (5) おわりに

国立長寿医療研究センターが作成した「在宅活動ガイド2020 (NCGG Home Exercise Program for Older People "HEPOP")」には、簡単な質問に答えることで一人一人に適した運動・活動などが選べるHEPOPフローチャートが載っています。体力や筋力、バランスなどを鍛えられる屋内でできる簡単な筋トレ、ストレッチ、全身運動などがわかりやすく説明されているので、ご覧いただき参考になさってください。

新型コロナウイルスの終息にはどの位の時間を要するか予測が難しい状況ですが、必要な予防策は取りながら、過剰に恐れることは避け、心身のリズムを整えて、心身の健康を保てるよう屋内外での適度な運動を心がけていきたいと思います。

## 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)	
7	4	志木	岩崎小児科医院	小、内、皮	474-7474	新座	永弘クリニック	泌、内、外	474-3708
	11	新座	新座中央通り診療所	内、小	473-3331	和光	佐々木眼科医院	眼	467-0071
	18	志木	柳瀬川駅前クリニック	内、呼内、循内	486-6201	志木	志木大腸肛門クリニック	肛、消内	423-8768
	22	朝霞	青柳診療所	内、消内	465-5077	新座	田口皮膚科医院	皮	470-2112
	23	新座	志木南口クリニック	内、外、小、消内、整外、肛、リハ	485-6788	朝霞	関医院	耳	465-8550
	25	朝霞	三浦医院	内、小、皮	461-3802	志木	福島脳神経外科・内科クリニック	脳外、神内、内	474-3000

日曜日、祝日に開局している薬局

下の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

令和3年度開所予定 / 12月・令和4年1月(該当月の広報あさかに掲載します)

### 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)



7/28は世界肝炎デー  
肝炎検診を受けましょう



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	8月26日(木) 午前10時～11時30分	保健センター	令和2年9月～令和3年1月生まれの第1子の保護者	甲/7月8日(木)から電話で(先着15組)
マタニティ教室	9月11日(出) 午後1時30分～3時30分 9月26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12月～令和4年2月出産予定の初妊婦・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 甲/7月1日(木)から電話で(各回先着11組)
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
ASAKA健康ラウンジ	8月5日(木) 午後1時30分～3時	保健センター	健康あさか普及員と健康づくりに関心のある市民	甲/電話で(先着15人) 内容/ミニ講座「オーラルフレイル予防」、意見交換ほか
こころの健康相談	7月19日(月) 午後2時～3時		精神面の健康に心配のある方や、認知症や精神障害のある方とその家族	甲/相談日の3日前までに電話で

肝炎ウイルス検診 (B型・C型) を受けましょう

肝がんの原因の80%は、肝炎ウイルスです。

しかし、通常の肝機能検査ではウイルスの有無は調べていません。感染者の多くは自覚症状がほとんどなく、自分で気づくことができません。早期発見できれば、適切な治療で重症化を防ぐことができます。

実施期間/7月1日(木)～12月31日(金)

検診内容/問診、血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

対象/検診日当日に市に住民登録があり、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない40歳以上の方  
費用/無料

申込方法/協定医療機関へ直接お申し込みください。(協定医療機関一覧は、保健センターガイドまたは市ホームページでご確認ください)

問/健康づくり課 ☎465-8611



市ホームページ

『巣ごもり熱中症』に注意が必要です

外出制限の影響で、例年に比べ汗をかく機会が減少しており、「巣ごもり熱中症」に注意が必要です。周りの人へも気配りをしながら、熱中症対策をおこない、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防のポイント

▶水分はこまめに補給

マスクをしていることで喉の渇きを感じにくくなってしまいます。

気温、湿度が高い中でマスクを着用している場合は、強い負荷の作業や運動は避け、こまめな水分補給を。

屋外で人と十分な距離(2m以上)がとれる場合は適宜マスクをはずしましょう。



市ホームページで  
情報公開中



▶エアコンを上手に利用

感染症予防のため、換気扇を回したり窓を開放することで、室内温度が高くなってしまいます。エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

▶日頃からの体調管理に努めましょう

- 主食・主菜・副菜のそろった食事
- 適度な運動
- 十分な睡眠

日頃の体温測定等は感染症だけでなく熱中症にも有効です。体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養しましょう。おかしい!?と思ったら病院へ。

参考：高齢者のための熱中症対策

報告レポート 新たな熱中症対策

「プレクーリング」

体温上昇が見込まれる活動前に、冷凍飲料(アイススラッピー)を飲むことで、「深部体温(体の内部の温度)を下げる」という新しい熱中症対策を紹介していただきました。

※6月1日 熱中症対策講演会  
「熱中症からカラダを守ろう」  
大塚製薬株式会社より



## 📷 災害時緊急放送に関する協定を締結しました

5月20日(木)、株式会社コミュニティシエアFMと「災害時緊急放送に関する協定」を締結しました。

この協定により、災害時において朝霞市が防災行政無線等でお知らせする内容を、株式会社コミュニティシエアFMが運営するラジオ局(ナナコライブリーエフエム：77.5MHz)で放送していただき、市民の皆さんへの情報伝達手段を充実することができます。

なお、ナナコライブリーエフエムはスマートフォンアプリ「Listen Radio」などでも聴取することが出来ます。

左から富岡市長、株式会社コミュニティシエアFM代表取締役 橋本 巖様



## 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行事案内・会員募集を掲載しています。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

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。

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。

## 行事案内

### 「遺言・相続・成年後見」無料相談会

日時/7月18日(日) 午前10時~午後4時30分 会場/仲町市民センター 対象/遺言・相続・成年後見でお困りの方 申込方法/電話または当日会場へ その他/毎週日曜日の午後1時から、仲町市民センターで同様の無料相談会を実施中。  
問/問/藤田 ☎469-2850

## 会員募集

### 霞風会(観世流謡曲)

日時/毎月第2・4木曜日 午前10時~正午 会場/西朝霞公民館 費用/月3,000円 その他/竹内好夫先生の親切な指導が受けられます。会員の稽古教室はいつも開放しています。 問/富永 ☎465-3433

### 西朝霞料理クラブ

日時/毎月第2水曜日 午前10時~午後1時 会場/西朝霞公民館 費用/月2,000円 対象/女性 問/浅川 ☎461-7058

### 男の料理クラブ

日時/毎月第2土曜日 午後1時~4時 会場/西朝霞公民館 費用/月2,000円 対象/男性 その他/旬の食材を使った家庭料理が学べます。料理未経験の方も大歓迎! 問/佐藤 ☎070-5467-4435

### フラワーアレンジメント教室 オラン・ジュ

日時/毎月第3水曜日 午前10時~午後0時30分 会場/根岸台市民センター 費用/1回4,000円(お花代込み) その他/季節のお花を使ったアレンジメントやプリザーブドフラワーを使ったアレンジメントを作ります。 問/小澤 ☎090-6026-2322

### モダンバレエ グループアラベスク

日時/毎週火・木・金・日曜日 午後5時~ 会場/南朝霞公民館または西朝霞公民館 入会金/2,500円 費用/月4,000円 対象/年少~ その他/夏休み無料体験会予約受付中。HPあります。 問/田中 ☎a.r.b.s.q.123@gmail.com

### 東筆会(書道)

日時/毎週金曜日 午前10時~正午 会場/東朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/月3,000円 その他/筆に親しんでみませんか。漢字、かな、実用書道等を学びながら、楽しく活動しております。初心者歓迎。 問/藤田 ☎462-1968

### ピクシー新体操クラブ

日時/①毎月第1・3・5月曜日 ②毎月第2・4月曜日 午後5時~6時30分 会場/①西朝霞公民館 ②南朝霞公民館 費用/月3,000円 対象/小学校1~6年生 その他/体験無料。新講師を迎え、新体操の基礎を学んでいます。 問/鈴木 ☎080-3380-1599

### TEAMジュニア(バドミントン)

日時/①毎週金曜日 午後7時~9時 ②毎週日曜日 午前9時~午後1時 ※スキル・意欲に合わせて、他日時での

練習あり 会場/朝霞第一・四小学校、第一中学校体育館など 費用/月2,000円 対象/小学校1~2年生(3年生以上は問い合わせ) その他/HPあります。詳しくはお問い合わせください。 問/成田 ☎narisfactory@gmail.com

### 襟紗会(着付サークル)

日時/毎週水曜日 午後1時~4時30分 会場/西朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/月300円(1回750円) その他/一人できれいに着られるようになるために、細かな事からお教えます。(見学可) 問/垣生 ☎090-9313-0470

### MCクレヨン体操(ソフトエアロビクス)

日時/毎週木曜日 ①午前10時~10時50分 ②午前11時~11時50分 会場/南朝霞公民館 入会金/500円 費用/月1,000円 問/高間 ☎mcmccrayon@yahoo.co.jp

### WITH YOU(英会話)

日時/毎週木曜日 午前10時35分~正午 会場/南朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/月3,500円 対象/英会話中級程度 その他/ネイティブの先生を招き、一緒に英会話を楽しむ 問/佐々木 ☎090-5300-2945

### フラダンスサークル マーリエ

日時/毎月第2・4日曜日 午後1時30分~2時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/2,500円 費用/月2,500円 対象/シニアの女性 その他/笑顔を絶やさず楽しくレッスンしています。体験は初回無料。 問/米田 ☎hulaluana.705@gmail.com

### 骨盤体操サークル スタイル

日時/毎週水曜日 午前9時50分~10時50分 会場/内間木公民館 費用/月3,000円 対象/女性 その他/骨盤を整え体調、スタイル改善します。東洋医学に基づいたつぼ押し、マッサージ有。体験無料。 問/中村 ☎235-3757

# 朝霞でぎゅっと!

オリンピック・パラリンピック 射撃会場  
 オリンピック・パラリンピック 聖火リレー  
 パラリンピック聖火リレー出立式

ライブ・イズ  
 Beautiful  
 ビューティフル

朝霞市・和光市・新座市  
 合同企画

次回の掲載は9月号です。お楽しみに!

## TOKYO2020射撃競技会場周辺の交通対策について

交通対策期間：7月24日(出)～8月2日(月)、8月30日(月)～9月5日(日)

東京2020大会開催に伴い競技会場周辺において、交通状況により通行規制が行われます。

会場周辺の混雑緩和のため、う回にご理解とご協力をお願いします。なお、通行規制時でも居住者および所用のある車両は原則、通行可能です。



交通対策に関すること  
 (東京2020大会公式ウェブサイト  
 「陸上自衛隊朝霞訓練場周辺の交通対策」)



会場に関すること  
 (東京2020大会公式ウェブサイト  
 「陸上自衛隊朝霞訓練場」)



問/東京2020大会組織委員会 ☎0570-09-2020 (土・日曜日、祝日を除く)

## 7月6日(火) オリンピック聖火リレーの観覧について

- 聖火リレーは、インターネットのライブ中継でも視聴できます。下記の特設サイトをご参照ください。



### NHK 聖火リレーインターネットライブ中継特設サイト

すべての区間の聖火リレーの様子や見どころ、ランナーの表情などは、インターネットのライブ中継でご覧いただけます。ご自宅で安心してお楽しみください。

- 沿道で観覧する場合は、以下の点にご協力をお願いします。
  - ・発熱がある方や体調不良の方は、観覧をお控えください。
  - ・必ずマスクを着用してください。
  - ・自宅や職場等に近い場所で観覧してください。
  - ・前後左右の方と適切な距離を取ってください。
  - ・声援など大声を出さず、拍手などで応援してください。
  - ・水分をこまめに補給し、熱中症には十分注意してください。

※感染症の影響などにより、聖火リレールートや観覧方法が変更になる場合があります。詳しくは朝霞市特設サイトをご確認ください。



### 【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!



東京2020  
 オリンピック

いよいよ開催!



選手は世界の頂点を目指し  
 各国から集結します



会場市の  
 朝霞・和光・新座も  
 全力で応援します!

頑張る選手たちを



© サルミアッキ / 集英社

第13話 サルミアッキ



←もっと漫画を見たい方はこちら

【お知らせ】 広報4月号で出展者・出演者を募集しました朝霞市おもてなしイベントは中止となりました。

問/オリンピック・パラリンピック室 ☎462-0801



市ホームページ



LINE



twitter



facebook



広報あさか No.770

発行日/令和3年7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(デジター形式)を図書館本館と北朝霞分館で貸し出しています。また、市内の視覚障害のある方で郵送をご希望の方は、シティ・プロモーション課へご連絡ください。

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