

Asaka

— 私が暮らしたいまち 朝霞 —

むさし
フロント
あさか

広報あさか
No.784

熱き踊りで
夏を彩る!

令和4年

9

2022年

彩夏祭のよさこい鳴子演舞
in 朝霞会場

8月5日～7日にかけて、3年ぶりに開催された朝霞市民まつり「彩夏祭」。夏の暑さに負けない、踊り子の皆さんの熱い演舞が、各演舞会場で披露されました。

目次 CONTENTS

- 2 新型コロナワクチン接種のお知らせ
- 3 こんにちは、家庭児童相談室です♪、福祉3医療費支給制度が埼玉県内全域で窓口負担なしに変わります
- 4 男女平等推進情報 そよかぜ
- 6 地震に備えましょう
- 8 へるすアップ
- 9 市長コラム、災害時のペットの避難
- 10 情報BOX
- 20 ようこそ！あさかの生涯学習へ
- 23 わたくしたちの健康
- 24 みんなすこやか、市民伝言板
- 26 PHOTO NEWS
- 27 関八州よさこいフェスタ 審査結果！！



朝霞市キャラクター
ぼぼたん

新型コロナワクチン接種のお知らせ

(8月15日時点の情報)

医療従事者等、高齢者施設等従事者の方も4回目接種の対象となっています

市では、新たに対象となった医療従事者等および高齢者施設等従事者の、4回目接種券の発行申請を受け付けています。市内在住の方で申請をいただいた方から、順次接種券を送付します。詳細は、市ホームページをご確認ください。

※勤務地の所在地は市内・市外を問いません。



市ホームページ
4回目接種のお知らせ

対象者／18～59歳の医療従事者等および高齢者施設等従事者で、3回目接種から5か月以上経過した方

使用ワクチン／ファイザー社ワクチン、モデルナ社ワクチン

申請方法／市ホームページ入力フォーム、朝霞市新型コロナウイルスワクチン

接種コールセンターまたは市役所別館5階窓口で

接種会場／市内医療機関、国・県の集団接種会場など

※勤務先での接種の実施については、各医療機関・施設等へお問い合わせください。



市ホームページ
(4回目接種)



防衛省
ホームページ

武田社ワクチン(ノババックス)の接種可能年齢が引き下げられています

武田社ワクチン(ノババックス)の1・2回目接種は12歳から接種可能です。ただし、12～15歳で接種を希望される方は市外の会場での接種となりますので、県ホームページをご確認ください。

※3回目接種は、18歳以上から接種可能です。

接種会場／朝霞厚生病院(16歳以上の方が接種可能)

問／朝霞市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(予約受付等)

☎050-2018-7955(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)

問／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)

問／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)

問／埼玉県新型コロナワクチン専門相談窓口(接種後の副反応や医学的知見が必要な専門的な相談)

☎0570-033-226(24時間受付 土・日曜日、祝日も実施)



県ホームページ
(ノババックスについて)

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)

☎463-2231

相談日/毎週月～金曜日 午前9時30分～午後5時



子育てには楽しいこともあれば、イライラしたり不安な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歳から18歳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
- しつめて? 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

- 相談は無料です。(来室の場合は、事前にご連絡ください) ●個室です。気兼ねなく相談できます。
- 電話、手紙、来室などでご相談いただけます。 ●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。

福祉3医療費支給制度が埼玉県内全域で窓口負担なしになります

☎こども医療費・ひとり親家庭等医療費 こども未来課 ☎463-2834

重度心身障害者医療費 障害福祉課 ☎463-1599

Q. 福祉3医療費って?

A. こども医療費、ひとり親家庭等医療費、重度心身障害者医療費を、福祉3医療費といいます。

現物給付方式(窓口負担なし)で、福祉3医療費の医療サービスを受けることができる範囲が、埼玉県内全域に拡大します。利用には、医療機関窓口で市が発行する受給者証を提示する必要があります。詳しくは、9月(ひとり親家庭等医療費は12月末頃)にお送りする、新しい受給者証と同封するお知らせをご確認ください。

※受診方法に変更はありません。また、これまでどおり保険外診療分は支給対象外となります。

適用期間/こども医療費・重度心身障害者医療費…令和4年10月診療分～

ひとり親家庭等医療費

…令和5年1月診療分～

【変更前】

受診区分	医療機関所在地		
	朝霞市、志木市、和光市、新座市	その他埼玉県内	埼玉県外
通院(21,000円未満)	現物給付方式	償還払い (立替払い)	
入院	償還払い(立替払い)		

【変更後】

受診区分	医療機関所在地		
	朝霞市、志木市、和光市、新座市	その他埼玉県内	埼玉県外
通院・入院(21,000円未満)	現物給付方式		償還払い (立替払い)
通院・入院(21,000円以上)	償還払い(立替払い)		

※重度心身障害者医療費は、令和4年10月から、すべての方が所得制限の対象となります。

※こども医療費の高校生等は、これまでどおり入院分のみ償還払いとなります。

男女平等社会の実現に向けて

～無意識の思い込みとは～

問／それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-2697

令和4年4月、民法が改正され、選挙権年齢に続き成年年齢も18歳に引き下げられました。今回の改正により、18歳になれば親(法定代理人)の同意を得なくても、携帯電話の購入、クレジットカードの作成、一人暮らしのための部屋を借りる、といったことなどの契約をすることができるようになりました。

また、女性の婚姻開始年齢(結婚することができるようになる年齢)が、これまでの16歳から18歳に引き上げられ、男女の婚姻開始年齢が統一されました。(令和4年4月1日の時点で既に16歳以上の女性は、引き続き、18歳未満でも結婚することができます。)

今回は、婚姻開始年齢における男女の取り扱いの差異が解消された本改正を機に、日頃から無意識に思い込んでいるかもしれない男女の役割などについて、考えてみたいと思います。

なぜ、女性の婚姻開始年齢が18歳に？

これまで、婚姻開始年齢に男女差が設けられていたのは、男女間で心身の発達に差異があるためとされてきました。しかし、高校等への進学率が98%を超えていることなどから、婚姻をするには、少なくとも18歳程度の社会的・経済的成熟が必要であると考えられ、女性の婚姻開始年齢が18歳に引き上げられました。

結婚したら、女性は家事や育児？

「結婚したら、女性が家事や育児をするべき」、「男性は結婚して家庭をもって一人前」等、このような男女の役割について固定的な観念をもつことや、無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)を前提とした行動が、問題を引き起こしてしまう要因となることがあります。

アンコンシャス・バイアスは誰もが持ち合わせており、それ自体がよい、悪いということではありません。しかし、「決めつけたり」「押しつけたら」してしまうことで、無意識に相手を傷つけたり、自分自身の可能性を狭めてしまう場合があるということに注意が必要です。

アンコンシャス・バイアス (無意識の思い込み)



あなたの「アンコンシャス・バイアス」をチェック！



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ | <input type="checkbox"/> 女性には高い学歴やキャリアは必要ない |
| <input type="checkbox"/> 女性に理系の進路(学校・職業)は向いていない | <input type="checkbox"/> 女性は正規雇用にこだわらなくともよい |
| <input type="checkbox"/> 自治会や町内会の重要な役職は男性が担うべきだ | <input type="checkbox"/> PTAには、女性が参加するべきだ |
| <input type="checkbox"/> 事務作業などの簡単な仕事は女性がするべきだ | <input type="checkbox"/> 男性は仕事をして家計を支えるべきだ |
| <input type="checkbox"/> 仕事より育児を優先する男性は仕事へのやる気が低い | <input type="checkbox"/> 男性は人前で泣くべきではない |

(参考：内閣府男女共同参画局 「令和3年度 性別による無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)に関する調査研究」)

当たり前と思っていたことにも疑問を持ってみる

チェックが多いから「ダメ」ということではありません。まず「気づく」ことが重要です。チェック表などを使い言語化する、日ごろから「～するべきだ(するべきでない)」「～は当たり前」と考えていないか意識してみるなど、その時々気付いていくことが大事なのではないでしょうか。

誰もが個性を発揮し、活躍できる社会の実現のため、一人ひとりが「決めつけ」や「押しつけ」がないかを認識し、互いの違いを認め合うことが大切です。

それいゆぷらざ(女性センター)をご利用ください

それいゆぷらざ(女性センター)では、「**男女の輪が素敵な朝霞をつくる～男女平等社会をめざして～**」を合言葉に、男女平等社会の実現に向けた取り組みを進めています。女性総合相談やDV相談のほか、男女平等に関する図書の貸し出しや情報発信などを行っています。事前申込や予約の必要はありません。どなたでもお気軽にご利用ください。

また、男女共同参画社会の実現を目的に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。登録された団体は、施設内での団体PRやロッカーの利用が可能です。ぜひ、団体登録を試みませんか。ご不明な点等はお問い合わせください。

※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作成しています。

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ついて行動できるよう、日頃から災害への備えをしておくことが大切です。



問/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



市からの広報

ホームページ、フェイスブック、ツイッター、広報車等

避難所情報はデータ放送(NHK, テレ玉)でも見られます。

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



ナナコライブリーエフエム

災害時における防災行政無線の放送内容をFM77.5 MHzで聞くことができます。

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。

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？

地震発生 緊急地震速報



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。

NEW!!

市では、災害時の避難所開設における各避難所の混雑状況をリアルタイムで確認することができるようになりました。

サイトは右のコードから



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。

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

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

連絡の取り方を確認しましょう！

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

準備
3

非常持出品と
備蓄品を用意
しましょう！



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

- 救援物資が届くまでの間、
生活するためのもの

《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、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 防災リーダーの育成



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
- 衛生管理…マスク、消毒用アルコールの設置、
定期的な換気およびドアノブ、蛇口等の共用部分の消毒
- 健康管理…入口での検温、健康チェックカードでの体調確認、保健師の巡回



(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



市の防災情報・
防災あさか
(冊子)



セルフケア
毎日のお手入れ編

お口は全身の健康の入り口

歯を失う原因の第1位は歯周病です。歯や口のトラブルは糖尿病や肥満、認知症など身体にも関係します。お口のトラブル予防には歯みがきが最も重要です。毎日の歯みがき、振り返ってみませんか？

① 歯ブラシの持ち方

歯ブラシは鉛筆を持つようにしましょう。



② 歯と歯ぐきのさかい目



汚れが残りやすい場所です。毛先を当てるときは軽い力で、小刻みにみがきましょう。

③ 歯の内側

歯の内側はみがき残しが多いので、順番を決めてみがくと良いです。

⑤ 歯みがきは鏡を見ながら

歯の汚れやみがけていない場所に気づくことができます。



④ 歯と歯の間

効果的に汚れを取り除くために、歯間ブラシやフロスを活用しましょう。



⑥ しっかり歯みがきは寝る前

理想は毎食後に歯みがきをすることです。特に寝ている間は唾液が減り、口の中に食べかすが残りやすいので、夜寝る前にはしっかりと歯みがきをしましょう。

⑦ 子どもには仕上げみがき

乳幼児～学童期はきちんと歯みがきをするのが難しい時期です。大人が仕上げみがきをしてあげましょう。高学年になっても時々はみてあげると良いですね。

⑧ いくつになってもお口は清潔に

歯や入れ歯などお口の中を清潔にすることが誤嚥性肺炎の予防になります。



プロフェッショナルケア編

- ・定期的な歯科健診
- ・歯石の除去
- ・歯みがき指導



プロフェッショナルケアも取り入れ、食事を楽しみながら健康な生活を送りましょう。

無料予約制

大人の歯の健診

日程 9/15(木) 10/13(木)
会場 11/17(木) 12/15(木)
保健センター

受付時間 午後1時30分
～3時30分



詳しくは市ホームページへ!!



健康あさか普及員活動レポート

8月4日(木)に「ASAKA 健康ラウンジ」を実施し、ミニ講話で歯科衛生士による「ブラッシング法と口腔体操」を行い、オーラルフレイルや歯周病について学びました。普及員の皆さんと日々のお口のケアの意見交換を行い、「歯間ブラシを使っている」「かかりつけ医で相談している」などの声がありました。

※健康あさか普及員の詳細は、市ホームページをご確認ください。

<普及員数：418人(令和4年7月末現在)>





うやまう
敬

富岡 勝則

皆さんこんにちは。

第39回朝霞市民まつり「彩夏祭」を皆様のご協力のお陰をもちまして3年ぶりに開催することができました。熱中症対策に加えて感染症対策を取りながらの運営は踊り子をはじめ実行委員会やご来場者の方にもご苦勞をおかけしましたが、踊り子のはじける笑顔や大きな拍手を送る観客の皆さんの姿を目にすることができたことに大変感謝しております。皆さん、ありがとうございました。

さて、まだまだ暑い日が続きますが、朝夕の涼やかな風に秋へのうつろいを感じられるようになってきました。今年は芸術の秋を彩る催しとして、丸沼芸術の森のご協力をいただき、市制施行55周年を記念した「丸沼芸術の森コレクション アンドリュー・ワイエス水彩・素描展—アルヴァロの世界—」を博物館で開催します。アンドリュー・ワイエスはアメリカを代表する国民的画

家の1人で、身近な風景やそこに暮らす親しい人々を描いた詩情あふれる画風が印象的です。オルソン家シリーズなどの水彩画34点に加え、ワイエスと丸沼芸術の森との交流の品なども展示されますので、ワイエスの人柄も感じられるこの機会に、ぜひご鑑賞ください。開催期間は10月8日(土)から30日(日)までで、感染症対策のため、土・日曜日、祝日は事前予約制での入場となりますので、詳しくは博物館（☎469-2285）まで。

ところで、「朝霞」の地名は昭和7年に誕生して90年が経ち、今年で卒寿を迎えました。同じくご長寿となられた皆さんをお祝いする会を9月19日(月)の敬老の日に、ゆめぱれす（市民会館）で行います。これまでの長きにわたって社会を支えてこられたことへの感謝をお伝えし、さらなる長寿を目指していただくための活力を得ていただきます。会場にお招きする対象は、市内在住で今年度に77歳・80歳・88歳・90歳・99歳・100歳になる方で、すでに案内状を郵送させていただきました。当日お招きできない方やお越しだけできない方にも、インターネットでの生放送、10月1日(土)から31日(月)まではYouTubeや老人福祉センターでの上映で演芸などの様子をご覧くださいので、ご高齢の方のいらっしゃるご家族の方には、ぜひ視聴のお手伝いをお願いします。

では、また。

災害時のペットの避難

問／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。
- 雨天等にはペット専用の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。

なお、**避難所にペット用の備品はありません。**飼い主が食料等を用意し、世話を行いましょう。

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、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、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。

飼い主は、ペットが嫌われないようにマナーを守りましょう。

- 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せつができる
- 各種ワクチンや寄生虫の予防・駆除



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けられました。

また、ペットが理由で避難しないことは、自分の安全を脅かすことにつながります。万が一の災害時、ともに安全に避難するためにも、日頃からの心構えと備えが大切です。

ひとの推移

人口 14万4,192人（-334人） 男 7万2,717人（+74人） 女 7万1,475人（-408人）
世帯数 6万9,162世帯（-313世帯）
令和4年8月1日現在（ ）内は前月比



実施中の主な新型コロナウイルス感染症
支援策は右のコードからご覧ください



募 集

手話講習会受講生

①基礎

対象／市内在住・在勤で、入門修了または同程度の技術を有する方で、手話通訳者を目指す方

日時／10月19日(火)～令和5年3月29日(火)
午前10時～正午（期間内の水曜日・計20回）

②中級

対象／市内在住・在勤で、基礎修了または同程度の技術を有する方で、手話通訳者を目指す方

日時／10月13日(火)～令和5年3月30日(火)
午後7時～9時（期間内の木曜日・計20回）

共通事項

定員／8人（申込多数の場合、令和4年度入門・基礎講習会受講者を優先し、抽せん）

※全日程参加可能な方

会場／①ゆめぱれす（市民会館）、中央公民館・コミュニティセンター ほか
②はあとびあ（総合福祉センター）

費用／3,300円（テキスト代） ※所持者は不要

申込方法／9月5日(月)～22日(木)に、氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号・手話の経験の有無を、電話、FAX または窓口で

※社会状況によってはオンラインで開講の可能性があります。詳しくは、朝霞市社会福祉協議会ホームページをご確認ください。

申・問／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



パブリックコメント（意見募集）

①朝霞市行政情報デジタル化推進方針（素案）

期間／9月1日(木)～30日(金)【必着】

問／デジタル推進課 ☎463-1274 FAX467-0770

✉digital@city.asaka.lg.jp

②朝霞市個人情報の保護に関する法律施行条例（案）

期間／8月23日(火)～9月21日(水)【必着】

問／市政情報課 ☎463-1759 FAX467-0770

✉sisei_joho@city.asaka.lg.jp

共通事項

提出できる方／市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所・事業所を有する個人および法人、この案件に利害関係を有する方

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

提出方法／住所・氏名（法人は所在地、名称、代表者名）・ご意見とその理由を記入し、郵送（宛先は最終ページ下部に記載）、FAX、メールまたは持参

※様式自由。匿名・電話は受付不可。メールの場合、件名を「①または②への意見」とし、添付ファイルは使用せず、メール本文に記載してください。

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

介護認定調査員

介護支援専門員、介護福祉士等の資格を有する方を対象に、介護認定調査を行う会計年度任用職員を募集します。週に3～4回の一泊勤務、週に3回の半日勤務など、さまざまな働き方での募集です。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

報酬／時給1,650円

任用期間／10月1日(土)～令和5年3月31日(金)

申込方法／9月9日(金)までに必要書類を持参

申・問／長寿はつらつ課 ☎463-1951



大切な人とのお別れは

(株)花輪式典

がプロデュースする安心サポートご葬儀で。

直葬（火葬式）・家族親族葬・一般葬

合祀墓・散骨・樹木葬・納骨堂
お手配、ご準備致します

24時間年中無休で受け付けております。

TEL 0120-452-870

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



相続・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





シルバー人材センター会員

資格／原則、60歳以上の健康で働く意欲のある方
内容／公共施設管理・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(休)、10月17日(月)、11月15日(火)
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／公益社団法人朝霞地区シルバー人材センター
☎465-0339



ご案内

長寿を祝う会

日時／9月19日(月・祝)

①午前10時～ ②午後1時30分～

※①②約1時間

会場／ゆめぱれす(市民会館)

対象／今年度中に77、80、88、90、99、100歳になる方

内容／①式典 ②演芸(細川たかし歌謡ショー)

その他／対象の方には案内状を送付しています。出席の返信がない方は、参加できません。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、出席希望者多数の場合、抽せん

当日は、YouTubeを用いたライブ配信(生放送)を予定しています。ぜひご覧ください。

《YouTube 配信ページ URL》

<https://youtu.be/sUl2SfG0uEE>

問／長寿はつらつ課 ☎463-1921



就業構造基本調査にご協力をお願いします

総務省統計局では、10月1日現在で、就業構造基本調査を実施します。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として、統計法に基づき実施する国の重要な統計調査です。

9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

問／市政情報課 ☎463-3163

奨学金をお貸しします

対象／次の条件をすべて満たす方

- ①市内に引き続き2年以上居住し、対象校に在学中または入学を許可されている(大学院を除く)
- ②在学学校長または最終卒業学校長の推薦を受けている
- ③満18歳以上で、令和4年度市区町村民税が課税されている保証人が一人以上いること

貸与金額／・高等学校：月額1万円
・大学・専門学校：月額2万円

受付期間／10月3日(月)～20日(木)

※新型コロナウイルス感染症により、経済的影響を受けた世帯の学生・生徒からの申し込みは随時受け付け。

申込方法／市ホームページ、教育管理課、内間木支所、各出張所で配布の申込書類を持参

※詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

申・問／教育管理課 ☎463-0793

学校施設を貸し出します

市では、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、場所、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。

問／教育管理課 ☎463-0793

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

信頼と実績の52年
司法書士 栗山 昇
司法書士 青木まゆみ

栗山司法行政事務所

朝霞市本町2-1-1野ロビル201

048-465-2261 4台完備

朝霞市役所
目の前!

乳がん検診を受けるなら

※個別がん検診実施医療機関 検診の検査は全て女性医師が担当します



あさか台
乳腺クリニック

お問い合わせ Tel. 048-487-7057

朝霞市東弁財 1-5-18 カロータ 3階(朝霞台駅徒歩1分)





ご案内

入学準備金をお貸しします

対象校／

- 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／次の条件をすべて満たす方

- ・市内に住所があり、引き続き2年以上居住している
- ・対象校に入学が確実な方の保護者
- ・朝霞市入学準備金または奨学金の貸し付けを受けている場合、当該貸付金の返済を滞納していない

※②③は申込者と別世帯の満18歳以上で、令和4年度市区町村民税が課税されている連帯保証人が必要です。なお、市外在住の連帯保証人を希望される場合は、お問い合わせください。

※受験前からのお申し込みができます。

貸付限度額／

- ①…5・7・10万円から選択
- ②…公立20万円、私立45万円以内で必要な額
- ③…70万円以内で必要な額

貸付予定日／令和5年3月中旬

※令和5年2月以前に貸し付け希望の方は、10月中にお申し込みください。

受付期間／

- ①…10月3日(月)～令和5年1月31日(火)
- ②③…10月3日(月)～令和5年1月16日(月)

申込方法／市ホームページ、教育管理課、内間木支所

または各出張所で配布の申込書類を持参

※詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

申・問／教育管理課 ☎463-0793

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。

問／児童相談所虐待対応ダイヤル

☎189（いちはやく） ※通話料無料

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。

申・問／保険年金課 ☎463-0283

育成保育（障害児保育）の入所申請

心身の障害や発達の遅れ等のある児童を保育園で受け入れています。

制度説明・資料配布／10月5日(水)～7日(金)

※事前申込制。9月1日(休)から受付開始。

申請書類提出・面談／10月25日(火)～28日(金)

※制度説明・資料配布時に日時指定します。

体験保育／11月中

※保護者同伴、2日間程度。制度説明・資料配布時に日時指定します。

入園時期／令和5年4月

※職員配置等の状況により、入園時期が遅くなる場合があります。

申・問／保育課 ☎463-2836

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

先の大戦で父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ります。

参加費／10万円

対象／戦没者の遺児

※付添希望者は要相談。参加者の高齢化を考慮し、看護師が同行。

問／日本遺族会事務局 ☎03-3261-5221

申／埼玉県遺族連合会 ☎048-829-2025

「やっぱり家がいい。」
～家族の心と体が休まる場所を～
住む人が幸せになれる。そんな家や空間をご提供していきたい。



耐震等級3 パッシブデザイン
UA値0.34 高気密C値0.5
高気密高断熱・高耐震・高耐久・自然素材

有限会社
獅子倉工務店
SHISHIKURA KOUMUTEN
朝霞市溝沼7-4-53
TEL048-461-6823



認定補聴器専門店・認定技能者在籍

有限会社 菅野補聴器

☎048-468-6638

「あなたの町の補聴器屋さん」20年以上に渡る数多くの実績・経験を活かし、お客様にぴったり合う補聴器をご提案させていただきます。

住 朝霞市本町2-4-7 曾根田ビル1F
営 9:30～18:00 休 日曜・祝日
Mail info@rionet-center.co.jp





国民年金の付加年金制度をご存知ですか

老後に、より高い老齢基礎年金を受給したい人は、毎月の国民年金保険料に付加保険料を上乗せして納めることができます。納付額は毎月400円で、国民年金第1号被保険者や任意加入被保険者が加入可能です。付加年金の受取額は、年額=200円×付加保険料納付月数です。

※国民年金基金に加入している方は対象になりません。希望される方は、年金手帳（基礎年金番号通知書、マイナンバーカード、または通知カードと身分証明書）を持参してください。

☎/保険年金課 ☎463-0284

消費税のインボイス制度に関する説明会

令和5年10月から開始するインボイス制度の説明会（事前登録制・先着順）を実施しています。

詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。
※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により相談会の開催を延期または中止する場合があります。



☎/朝霞税務署 ☎467-2211（内線612）

リサイクルショップをご利用ください

市では、家庭で使われなくなった生活用品を有効利用するためにリサイクルショップを運営しています。

リサイクル商品の出品は、市内在住の18歳以上の方が対象で、会員登録が必要になります。出品できる商品など、詳しくは市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

休所日/木曜日（木曜日が祝日の場合は翌日も休所）、
祝日、年末年始

利用時間/午前10時～午後4時

※リサイクル商品出品は午後3時まで

☎/リサイクルプラザ ☎486-0224



野生動物にエサをあげないで!!

野生動物はペットではありません。「かわいいから」などの理由でハト、カラス等にエサをあげると、より多くの個体が集まり、周辺に住んでいる方の迷惑になります。人間と野生動物がより良い関係を築いていくためにも、むやみにエサやりを行わないようお願いいたします。

なぜエサをやってはいけないの？

- ・自然のバランスが崩れ、他の動植物に悪い影響を及ぼすおそれがあります。
- ・個体数の増加により、動物間で感染症などの病気が広がるおそれがあります。
- ・鳴き声やフンなどにより、生活環境に被害をもたらします。
- ・栄養状態がよくなるため、1年に何度も繁殖し個体数が増えます。
- ・生活環境被害のほか、農作物への被害をもたらすおそれがあります。
- ・人を怖がらなくなり、食べ物をねだるようになったり、襲いかかってくるおそれがあります。

☎/環境推進課 ☎463-1504

住宅用火災警報器の設置・維持管理

設置がお済みの住宅用火災警報器は、定期的に作動確認（点検ボタンで警報音が鳴ることの確認）をしてください。製造から10年以上経過したものは、電池寿命や機器本体の故障のおそれがありますので、早めの取り替えをお勧めします。

☎/埼玉県南西部消防局予防課 ☎460-0121

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。市ホームページもご確認ください。

☎/それいゆぷらざ（女性センター） ☎463-0356



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。

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



すてるな！するな！動物虐待！ —ペットの遺棄・虐待は犯罪です—

9月21日(水)～30日(金)は、「愛護動物の遺棄等虐待防止旬間」です。動物の虐待・遺棄は1年以下の懲役または100万円以下の罰金刑に処せられます。

適正飼養：動物の習性、年齢、大きさ等に適した方法や環境で飼いましょう。

終生飼養：最後まで愛情と責任を持って飼いましょう。

繁殖制限：無秩序な繁殖を防ぐため子犬等が飼えない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。

問／犬に関する相談…埼玉県朝霞保健所

☎461-0468

猫に関する相談…埼玉県動物指導センター南支所

☎048-855-0484

ご案内

あさか市民活動ニュースレター

vol.86

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

心を通わせ、豊かな老後を！

今回は、「あさか楽友クラブ」の代表、前島^{まえしまこうじ}滋司さんにインタビューした内容をご紹介します。

Q. 団体の活動内容は？

A. 市内の異なる地区から集まった、80歳代の会員が中心となって活動しています。障害をお持ちの方が外出する際の移動支援や、一人暮らしの高齢者の方への訪問・声かけ等の地域貢献活動に取り組むほか、会員同士の親睦旅行や工場見学を通してコミュニケーションを図り、信頼関係を築きあげています。また、彩夏祭にも参加して「朝霞音頭」を踊っています。

Q. 活動において心がけていることは？

A. 私たち会員は「高齢だから」と諦めるのではなく、常に前向きに、新しいことに挑戦する姿勢を持ち続けています。例えば、会員同士で連絡を取り合うときは、スマートフォンを使って、メールやLINEを積極的に活用しています。最初は慣れるのに時間がかかりましたが、今では絵文字やスタンプも使いこなして、コミュニケーションを楽しんでいます。いきいきと充実した日々を送ることが、心身共に健康でいられる秘訣だと思っています。

Q. 今後の活動の目標は？

A. 今年は団体立ち上げ10年という節目の年であり、支えてくれた方々には本当に感謝しています。

会員の中にも、歩くことや遠方に出かけることが難しいと感じる方がいますが、月に1、2回老人福祉センターで気軽に話せる場を設けるなど、今後は心の触れ合いを深めること、相互に助け合うことに、より重点を置いた活動をしたいと考えています。そして、将来の夢として、交流を目的としたシェアハウスをつくりたいと思っています。

Q. 市民の皆さんに伝えたいことは？

A. 同じ年代や環境の人が集まって、他愛もない話をしたり、悩みを聞いてもらえる場があると、安心感があり、お互い良い刺激にもなります。ちょっとした息抜きのつもりで、皆さんもぜひ活動にご参加ください！



問／あさか楽友クラブ ☎080-1263-1537 (前島)

☆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、市ホームページをご確認ください。



相続・遺言・家族信託・交通事故・離婚・債務整理 (自己破産・個人再生・任意整理)

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・離婚・交通事故被害・債務整理の初回相談料(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
https://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



植木カット・お庭づくり・ガーデニング

◎新都市 2010

※見積無料

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



法籍1級施工管理士
中村 博人



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

(株)庭屋中村

〒352-0017
朝霞市東弁財 2-1-1

詳しくは！

(株)庭屋中村

検索



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.62 『内部障害のある人を知ろう』①



「内部障害」とは

病気などのために体のなか（内臓）の働きに障害があり、それぞれの障害の種類によって日々の生活で困ってしまう場合がある状態です。

おもな内部障害の種類

<p>「心臓」の障害</p>	<p>心臓の働きが低下した状態です。心臓の働きを保つペースメーカーという機械を使用している人もいます。</p>
<p>「呼吸器」の障害</p>	<p>呼吸器の働きが低下した状態です。体のなかの酸素が不足するため、酸素吸入装置を使用している人もいます。</p>

日本手話情報コーナー No.72

問／障害福祉課 ☎463-1599 FAX463-1025

災害関係の手話

YouTube「朝霞社協公式チャンネル」



両手で家の形を作り、片方の手を内側にひねりながら上にあげます。



手の平を上に向け、両手を同時に前後させます。



両手の指を軽く曲げ、胸に2回当てます。

「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

ハロウィンジャンボは、パソコンやスマホからもインターネット購入できます！
発売期間／9月21日(水)～10月21日(金) ※1枚300円 **抽せん日**／10月28日(金)

「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 3,000万円×20本 前後賞各 1,000万円×40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。

夕焼け放送の時間が

午後5時

に変わります

9月1日(水)～30日(金)は、午後5時の放送になります。

問／教育指導課

☎463-2884

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 徒歩8分
 木・日曜・祝祭日
 妊娠を望まれている方の体づくりと心のケアは漢方相談薬局へ
 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 昭和薬局
 http://www.saitamakanpo.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。

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



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。



あさか朝市

問/産業振興課 ☎463-1903

雑貨や野菜などをお手ごろな価格で販売します。
日時/9月4日(日) 午前7時~9時 ※雨天中止
会場/花の池テラス(市役所正面噴水広場)
※Instagramで#あさか朝市と検索!



プレーパークキャラバン

問/みどり公園課 ☎463-0374

プレーパークが朝霞の森を飛び出して近くの公園にやってきます。
日時/①9月26日(月)、②30日(金) 午後2時~5時
※雨天中止
会場/①宮台公園 ②城山公園
※詳しくは、あさかプレーパークの会ホームページをご確認ください。



さつまいも掘り体験

申・問/産業振興課 ☎463-1904

日時/10月15日(土)
第1部:午前9時30分 第2部:午前11時
※雨天の場合は22日(土)に延期
会場/大字浜崎地内
対象/市内在住で会場まで徒歩、自転車またはバス等で参加できる方(子どもだけの参加は不可)
定員/各部50組(応募多数の場合、抽せん)
費用/1口500円(3株) ※1組3口まで
申込方法/9月9日(金)【必着】までに市ホームページの申込フォームまたははがきに参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、申込口数、第1希望および第2希望の時間を記入して
産業振興課「さつまいも掘り体験」係へ
※申し込みは1組につき1回のみ。申込後の変更はできません。



園庭開放

問/保育課 ☎463-2939

日時/9月8日(木)・16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)
※民設民営の保育園は園庭開放を行っていません。



ピースのお部屋

会場・問/子育て支援センター「さくらんぼ」
☎450-7707 (仲町保育園)

2か月のお子さんがある方向士が集まる場所です。
日時/9月27日(火) 午前9時30分~10時30分
定員/6組(令和4年7月生まれ対象)
予約開始日/9月6日(火)



動物愛護週間イベント

問/環境推進課 ☎463-1504

動物愛護パネル展
日時/9月21日(水)正午~9月25日(日)午後5時
内容/ペットの適正飼養、遺棄虐待の防止、動物愛護に関するパネル展示、市内動物愛護団体の紹介など
地域猫活動についてのDVD上映会
日時/9月23日(金・祝) 午前10時~正午
内容/地域猫活動についてのDVD上映会(飼い主のいない猫でお悩みの方向け)
ねこのことをはなそう会(TNR団体「もめんいと」)
日時/9月23日(金・祝) 午後1時30分~4時
内容/飼い主のいない猫に関する事
共通事項
会場/中央公民館・コミュニティセンター

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

毎月1回 無料相談会 開催中!

市役所徒歩1分 お気軽にお問合せ下さい

☎048-450-1390



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

屋根・外壁
塗装リフォームは
お任せください!



相談・見積・診断無料 まずはお気軽にご相談ください

プロタイムズ 朝霞店 株式会社ライプラス内

プロタイムズ 朝霞店

検索

0120-167-555

朝霞市溝沼 1272-7



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



児童館に遊びに行こう！【9～11月の各館のおすすめ事業】

☎/各児童館

詳しい日程、参加方法などは各館のおたより、朝霞市社会福祉協議会ホームページをご確認ください。

児童館	開催日	事業名	内容
はまさき児童館 ☎486-2477	10月	ちびっこランド	未就学児の親子を対象に、体操や手遊びを行います！【事前予約制】
きたはら児童館 ☎471-7140	10月	きたはランド ～ハロウィンたんけんビンゴ～	館内にいるおばけやかぼちゃを探してビンゴをするよ！ぜひ遊びに来てね♪
みぞぬま児童館 ☎450-0858	9月	サタデーちびっこランド	講師の先生によるバルーンアートパフォーマンスを楽しもう！【事前予約制】
ねぎしだい児童館 ☎450-1815	10月	ハロウィン写真展 in ねぎしだい児童館	ハロウィンの仮装で写真を撮って館内に飾ろう♪フोटスポットを用意しているよ！
ひざおり児童館 ☎458-6969	11月	大人のリフレッシュタイム	子育て中（未就園児）の保護者の方を対象に、リフレッシュしていただける内容（体操など）を用意して待っています!!【事前予約制】
ほんちょう児童館 ☎487-8582	10月	中高生タイム 「ハロウィン仮装ナイト」	ハロウィンの仮装をして児童館を楽しもう！児童館で着替えやメイクもOK♪

催し・講座



親子で楽しむチェンバーコンサート

会場・☎/産業文化センター ☎487-6222

日時/10月8日(土) 1回目：午前11時開演（幼児向け） 2回目：午後2時30分開演（小学生以上向け）
 整理券配布/9月10日(土) 午前9時～ 配布場所/産業文化センター、ゆめぱれす（市民会館）
 出演/陸上自衛隊中央音楽隊



博物館・丸沼芸術の森体験教室

☎・☎/博物館 ☎469-2285

粘土で自由に制作し、皆で野外焼成を行い、出来上がった作品を実際に埋めます。焼成日時は、返信時に通知。

日時/10月10日（月・祝）

①午前10時～正午 ②午後2時～4時

会場/博物館 定員/各回4組・8人

対象/市内在住の小学3年生以上とその保護者

講師/丸沼芸術の森アーティスト

河明求さん（ぼぼたん作家）

申込方法/往復はがきに「未来へのおくりものプロジェクト参加希望」・希望する時間・参加者全員の氏名（ふりがな）・年齢（学年）・住所・電話番号を記入し郵送（9月28日(水)【必着】）

※申込多数の場合、抽せん



親子寄せ植え教室

☎・☎/総合体育館 ☎465-9811

みどり豊かな公園で寄せ植えを楽しみませんか。

日時/9月25日(日) 午前10時～11時

会場/青葉台公園 ゲートボール場

対象/小学生とその保護者 定員/20組40人

費用/1組2,000円

申込方法/公社ホームページの申込フォームまたは往復はがきに教室名、住所、電話番号、メールアドレス、保護者氏名（ふりがな）、子の氏名（ふりがな）、子の年齢を記入し郵送（9月3日(土)【必着】）

※申込多数の場合、抽せん



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



人の心を大切にする 朝霞市幸町3-10-15（川越街道沿）
 東上セレモ 【電話】048-463-2610 24時間対応

埼玉県都市ボートレース企業団からのお知らせ

競艇開催日/9月23日（金・祝）～26日(月)

会場/戸田ボートレース場

※朝霞市は埼玉県都市ボートレース企業団に加盟しており、企業団からの配分金をさまざまな事業に活用しています。

☎/埼玉県都市ボートレース企業団 ☎823-8711

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



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



フレッシュトレーニング教室 (10~12月)

申・問/長寿はつつ課 ☎463-1952・1719

会場1：ゆめばれす (市民会館)

日程/10月12日~12月14日の毎週水曜日 (全8回) ※11月2日、11月23日を除く 定員/各30人

会場2：(株) ランダルコーポレーション (西原1-7-1)

日程/10月6日~12月1日の毎週木曜日 (全8回) ※11月3日を除く 定員/各10人

会場3：総合体育館

日程/10月7日~11月25日の毎週金曜日 (全8回) 定員/各30人

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 ※医師に運動を禁止されている方は参加できません。

持ち物/上履き、飲み物、タオル、運動できる服装、マスク

内容/運動機能低下防止のための健康体操 (筋力トレーニング、ストレッチ、脳トレ、リズム体操など)

時間/①午前9時15分~10時15分 ②午前10時45分~11時45分

申込方法/電話またははがきで氏名・生年月日・住所・電話番号・緊急連絡先・希望の会場と時間 (第2希望まで可)をお伝えください。

電話での申し込みの場合：9月7日(水)午前9時~9月13日(火)午後4時

はがきでの申し込みの場合：9月13日(火)まで【必着】

※申込多数の場合、抽せん (新規の方優先)。当選の方のみ参加券を送付します。



フレイル予防のための「いきいき教室」

申・問/長寿はつつ課 ☎463-1952・1719

加齢に伴う筋肉・筋力などの身体的な機能の衰えや、気力・活力などの精神的な状態の低下 (フレイル状態) になることを予防する教室です。

日程/9月26日~12月19日の毎週月曜日 (全12回) ※10月10日を除く 定員/各15人

時間/①午後1時30分~2時40分 ②午後3時~4時10分

会場/わくわくどーむ (健康増進センター)

対象/市内在住の65歳以上の方 ※医師に運動を禁止されている方は参加できません。

内容/筋力トレーニング、ストレッチ、脳トレ、リズム体操、食事・栄養の講話など

持ち物/上履き、飲み物、タオル、運動できる服装、マスク

申込方法/電話またははがきで氏名・生年月日・住所・電話番号・緊急連絡先をお伝えください。

電話で申し込みの場合：8月31日(水)午前9時~9月6日(火)午後4時

はがきで申し込みの場合：9月6日(火)まで【必着】

※申込多数の場合、抽せん (新規の方優先)。当選の方のみ参加券を送付します。



Zoom でつながろう！

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

ビデオ会議アプリ「Zoom」の利用方法とその活用術を学んで、団体活動に役立ててみませんか！

日時/9月25日(日) ①午前10時~ ②午前11時~ ③午後1時~ ④午後2時~

⑤午後3時~ ⑥午後4時~ ⑦午後5時~ ※1枠45分程度

対象/市民活動をしている方または関心のある方 ※初心者向け

定員/7団体 (人) (事前予約・先着順) 申込方法/電話またはメールで



新型コロナウイルス感染症に関する事業者等相談窓口

申・問/産業振興課 ☎463-1903

労働・社会保険についての相談

日程/第2・5金曜日、第3土曜日 対象/市内在住・在勤者、市内事業者

経営についての相談

日程/毎週火曜日 対象/市内事業者

共通事項

時間/午後1時~4時 (1人1時間まで)

会場/産業文化センター会議室

申込方法/電話で



催し・講座

記載のないものは、対象/どなたでも
費用/無料、申込方法/事前申込不要



ペット長生き時代の健康管理術

申・問/環境推進課 ☎463-1504
✉kankyo_suisin@city.asaka.lg.jp

ペットの終生飼養は飼い主の責務です。埼玉県獣医師会南支部の獣医師から犬猫を中心に話をさせていただきます。

日時/9月24日(土) 午前10時30分～11時30分
会場/中央公民館・コミュニティセンター
講師/新宮恵理子さん (Fluffy どうぶつ診療室)
定員/20人
申込方法/9月16日(金)までに電話またはメールで



まんまる抱っこ講座

問/NPO法人美えな塾 ✉info@vienna-juku.com

抱っこやおろし方、寝かせ方を体験してみませんか。
日時/9月10日(土) 午前10時～正午
会場/仲町市民センター ホール
※オンラインでの受講も可
講師/yufura*すまいる baby 代表 わがつまのぞみ 我妻 希さん
対象/育児中または産後支援をしている方
定員/20人 (オンラインは100人)
持ち物/おくるみ (お持ちの方)
申込方法/右のコードから



高次脳機能障害地域相談会

問/地域で共に生きるナノ朝霞
☎080-5696-2459 (須貝)

高次脳機能障害で困っていること、悩んでいることなどを一人で抱え込まないで、自由に思いを話し合います。
日時/9月17日(土) 午後1時30分～3時30分
会場/産業文化センター 研修室兼集會室 (第一)
対象/高次脳機能障害のある方、ご家族、支援者



朝霞地区4市特定健診受診率 向上キャンペーン in 志木市

問/志木市健康政策課
☎473-1111 (内線2075)

朝霞地区4市(朝霞・志木・和光・新座)国民健康保険加入者の医療費の状況や、特定健診および特定保健指導について解説したポスターを展示します。
日程/9月12日(月)～16日(金)
会場/志木市役所4階 展望ロビー



不動産取引無料相談会

問/(公社) 全日本不動産協会
埼玉県本部 ☎048-866-5225

不動産の取引上の注意事項・疑問点などの相談、不動産に関する法律・税金の相談に応じます。
日時/10月3日(月) 午前10時～午後3時
会場/市役所1階 101会議室
相談員/弁護士、税理士、宅地建物取引士
※当日直接会場へ (先着順)



下水道排水設備工事責任技術者 共通試験 問/下水道施設課 ☎463-0920

日程/11月27日(日)
会場/聖学院大学 (上尾市戸崎1-1)
受講料/10,000円
申込方法/9月30日(金)までに郵送で【必着】
※詳しくは、水道庁舎3階下水道施設課で配布している受講案内をご確認ください。



わくわくどーむからのご案内

会場・問/わくわくどーむ (健康増進センター)
☎472-6000

《第4期 10月開講 (10～11月) スポーツ教室のご案内》

対象/市内在住・在勤・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は、わくわくどーむホームページでご確認ください。

お子さん対象に開催予定の主な教室 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満3歳以上の未就学児が対象です。
 - ・幼児水泳教室 (月～土曜日) ・こども水泳教室 (初級・中級・上級・特級)
- ◇スタジオ
 - ・キッズ基礎ダンス ・リトルチアダンス ・キンダースポーツクラブ ・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) ・キッズ空手 (初級～上級)

受付期間/9月1日(木)～14日(水) ※申込多数の場合、抽せん
詳細・申込方法等については、わくわくどーむホームページまたは右のコードをご確認ください。



わくわくどーむホームページ
Web 予約

16歳以上の方が対象の水泳教室・アクアビクス

・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) ・アクアビクス ・成人水泳教室
1次募集受付 (前期継続者優先期間) : 9月1日(木)～14日(水)
2次募集受付: 9月15日(木)～ ※1次募集で定員に満たない教室がある場合のみ

《わくわくどーむ9月の休館日》 9月5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、翌営業日が休館日です。



生涯学習体験教室参加者募集!!

教室番号	教室名・内容・講師	日時	会場	参加費	定員
14	100歳は夢でないー老後の生き方を考える 講/岡野誠一さん	9月27日(火) 午前10時~11時30分	ゆめぱれす (市民会館)	無料	20人
15	笑い健康法・オキシトシン療法 講/恩田邦彦さん	10月6日(休) 午前10時~11時30分	中央 公民館	無料	10人
16	カンタン遺言書作成セミナー 講/彩相続相談所 藤田孝久さん	10月9日(日) 午後1時~2時30分	産業文化 センター	無料	20人
17	アロマセラピー入門 講/大野有希さん ※妊娠初期の方はご遠慮ください。乳児同伴不可。	10月14日(金) 午後1時30分~3時30分	東朝霞 公民館	200円 (教材費)	20人
18	手あそび歌あそび 講/酒井眞理子さん 対/就学前の乳幼児親子	10月17日(月) 午前10時30分~11時30分	東朝霞 公民館	無料	10組 (20人)
19	歌のひろば 講/トリオエス(S) 酒井隆紀さん 対/大人(乳幼児連れも可)	10月18日(火) 午後2時~3時	中央 公民館	無料	20人
20	予防栄養学的キッチン整理術 2回連続講座 対/おおむね30~50代子育て世代向け 講/myselifeさん	①10月18日(火) ②11月8日(火) ≪各回≫午前10時30分~正午	産業文化 センター	200円 (教材費)	20人
21	楽しい絵手紙の会 講/桜草の会 片柳芳枝さん	10月20日(木) 午前9時30分~11時30分	西朝霞 公民館	200円 (教材費)	10人

対象/市内在住、在勤、在学の方(申込多数の場合、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」と明記し、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12日(月)【必着】**までに生涯学習・スポーツ課へ。
※詳しくは、市のホームページまたは市内公共施設に設置するポスター・チラシをご確認ください。

第67回朝霞市民体育祭

10月9日(日) 午前8時30分開会(雨天中止)

会/中央公園陸上競技場
自由参加種目/100m・50m競走、パンつかみ取り競走等
地区対抗種目/玉入れ、綱引き、年代別リレー等
★参加賞はお菓子と素敵な賞品が当たる抽せん券!★
問/生涯学習・スポーツ課

越生で深まる秋を歩く

難易度★☆☆ 約9km 主催/朝霞市歩こう会

日・集/10月22日(土) 午前7時40分・北朝霞駅東口広場
(雨天決行) 行程/朝霞台駅→越生駅(降車)→山吹の里歴史公園等→越生駅 対/小学生以上(小学生は保護者同伴)
参/300円(保険代等) 締/10月7日(金) 持/弁当・水筒・雨具等 申/はがきにコース名、参加者全員の住所・氏名・電話番号を記入し、生涯学習・スポーツ課へ。参加決定通知はしません。当日は直接集合場所へ。
問/前川 ☎464-5394

市民総合体育大会「柔道の部」

主催/朝霞市体育協会柔道部

日/10月2日(日) 午前8時30分 会/武道館
種/小学生学年別、中学生男女・学年別、一般男女別
対/市内在住・在勤・在学の方 参/無料
締/9月30日(金) 申・問/橋本 ☎090-2454-9691

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

第61回朝霞市ロードレース大会

主催/朝霞市教育委員会・朝霞市体育協会

11月23日(水・祝) 午前8時30分開会

会/中央公園陸上競技場 参/1人500円
締/10月7日(金)(当日消印有効)
※詳細は各公共施設に設置のパンフレット、市のSNS等
をご確認ください。

当日は競技場および青葉台公園周辺の道路が交通規制されます。ご理解とご協力をお願いします。

問/生涯学習・スポーツ課

コミュニケーションを育てる!ブラインドサッカー

主催/(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社

日/10月23日(日) 1部 午前10時~11時30分 2部 午後1時~2時30分 会/陸上競技場 対/小学生(1部:1~3年・2部:4~6年) 定/各50人 参/500円
締/10月1日(土)必着 申/紙面上部の二次元コードから「申込フォーム」で 問/総合体育館

体育施設臨時休館日(9月~10月)

総合体育館 9月12日(月)、10月3日(月)
武道館 9月5日(月)、10月3日(月)
滝の根テニスコート 9月5日(月)・20日(火)、
10月3日(月)・17日(月)

施設名	電話番号	住所	メールアドレス	施設名	電話番号	住所	メールアドレス
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	tyuo-kom@city.asaka.lg.jp	南朝霞公民館	461-0163	〒351-0023 溝沼1-5-24	minami-kom@city.asaka.lg.jp
東朝霞公民館	463-9211	〒351-0005 根岸台6-8-45	higasi-kom@city.asaka.lg.jp	北朝霞公民館	473-0558	〒351-0035 朝志ヶ丘1-4-1	kita-kom@city.asaka.lg.jp
西朝霞公民館	462-1411	〒351-0014 膝折町4-19-1	nisi-kom@city.asaka.lg.jp	内間木公民館	456-1055	〒351-0032 田島2-18-47	utimagi-kom@city.asaka.lg.jp

※番号はお間違いのないようにお願いします。

公民館のひろば



各催し物の詳細は左記のコードからご覧ください。
(市ホームページにリンクしています)

内間木公民館空調設備改修工事に伴う休館のお知らせ

休館期間／11月1日(火)～令和5年2月12日(日)

休館中の使用手続きや図書の手取り扱いは、後日市ホームページ等でお知らせします。
なお、臨時休館中は中央公民館(休館日：毎週月曜日、年末年始、祝日)で事務を行います。
皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

中央公民館 問／☎465-7272

●さわやか健康教室「気功を体験してみよう」
初心者の方にもわかりやすくお伝えします。
回／9月29日(木) 午前10時～11時30分 対／どなたでも 定／20人 持／タオル、飲み物 申／ホームページ・はがき・窓口で 締／9月15日(木)まで 講／健身気功指導員 小池ルイさん 他／はがきでの申し込みの場合、氏名(ふりがな)・住所・年代・電話番号を記入

北朝霞公民館 問／☎473-0558

●子育て講座「親子でリトミック」
ピアノのリズムに合わせて動いて遊びましょう。
回／9月29日(木) 午前10時30分～11時30分 対／1～3歳の子どもとその保護者 定／12組24人 持／飲み物 申／電話または窓口で 締／9月20日(火)午後1時まで 講／リトミック・ピアノ指導講師 澤木麻里さん

西朝霞公民館 問／☎462-1411

●育児講座「絵本の時間ぼたむ」
絵本の読み聞かせと手遊びをします。
回／9月27日(火) 午前10時30分～10時45分 対／乳幼児とその保護者 定／8組(先着順) 申／当日直接会場へ

●伝統文化講座「つるし雛2回講座(厄除け飾り)」
回／9月30日(金)、10月14日(金) 午後1時30分～3時30分 対／どなたでも 定／9人 参／1,100円(材料代) 申／電話または窓口で 締／9月17日(土)正午まで 講／西朝霞公民館サークル ちりめん遊会の皆さん

●成人教養講座「わくわく韓国語スタート」
初歩の初歩の韓国語を楽しく学びましょう。
回／10月1日(土) 午後1時30分～3時30分 対／どなたでも 定／10人 持／飲み物 申／電話または窓口で 締／9月15日(木)午後5時まで 講／公民館サークル講師 菊池みゆきさん

東朝霞公民館 問／☎463-9211

●映画会「海の若大将」
加山雄三主演による映画「若大将シリーズ」の第5作目。自前の船を使っの航海ものをお楽しみください！
回／9月24日(土) 午前10時～11時40分(予定) 対／どなたでも 定／60人(先着順) 申／当日直接会場へ

●さわやか健康教室「ノルディック・ウォーク(2km)体験」
2本のポールを持って歩くウォーキングです。天気がよければ屋外へ。(予定)
回／10月15日(土) 午前10時～正午 対／成人 定／20人 申／電話または窓口で 締／10月3日(月)正午まで 講／NPO法人NORDIC あさか



内間木公民館 問／☎456-1055

●さわやか健康教室「さわやかヨガ」
回／9月29日(木) 午前10時～11時30分 対／どなたでも 定／10人 持／タオル、飲み物 申／電話または窓口で 締／9月15日(木)午後3時まで 講／ヨガインストラクター 室塚和子さん

●生活教養講座「寄り添う聴き方・傾聴講座」
コミュニケーションを楽にとることで、人間関係のストレスを感じにくくしましょう！
回／10月4日(火) 午前10時～正午 対／どなたでも 定／15人 申／電話または窓口で 締／9月22日(木)午後3時まで 講／(一社)日本傾聴能力開発協会マスター講師・TC カラーセラピーマスタートレーナー 村尾リエさん

9月の各公民館のおやすみ

●中央公民館 5日(月)・12日(月)・19日(月・祝)・26日(月)
●東・西・北朝霞公民館 4日(日)・12日(月)・18日(日)・19日(月・祝)・23日(金・祝)・26日(月)
●南・内間木公民館 5日(月)・11日(日)・19日(月・祝)・20日(火)・23日(金・祝)・25日(日)

※先着順などを除き、定員のある講座で申込多数の場合は、市内在住者を優先し、抽せんとなります。



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
旧高橋家住宅	〒351-0005 根岸台2-15-10 (根岸台市民センター隣)	☎463-2927
埋蔵文化財センター	〒351-0033 大字浜崎231-2	☎486-2244

博物館へ行こう!

市制施行55周年記念
「丸沼芸術の森コレクション
アンドリュウ・ワイエス水彩・素描展
—アルヴァロの世界—
 10月8日(土)~30日(日)【土日祝日:事前予約制】

【ギャラリートーク】

丸沼芸術の森担当学芸員等による展示解説

①	10月8日(土)	学芸員	中村音代さん
②	10月15日(土)	学芸員	河野和子さん
③	10月22日(土)	美術担当	山岸充良さん
④	10月29日(土)	学芸員	畦森建さん

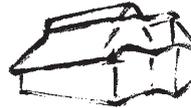
※時間はいずれも午前11時~正午
 ㊚/博物館 講座室(終了後、展示自由鑑賞)
 ㊚/どなたでも(市内在住者優先) ㊚/各回30人
 ㊚/往復はがきに「ギャラリートーク参加希望」・希望する回の番号と日時・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入し、9月28日(火)【必着】までに博物館へ郵送。
 ※はがき1枚につき1回・同居の方は計2人まで申し込みできます。(必要事項は全員分を記入)

テーマ展示「朝霞市県展作品展」

第70回埼玉県美術展覧会(県展)に出品された市内作家の入選作品等を紹介しします。
 会期/9月10日(土)~25日(日)



埼玉県知事賞 埼玉県美術家協会賞



国指定重要文化財
 旧高橋家住宅からのお知らせ

「さつまいも掘りをしよう!」

㊚/10月15日(土) 午前10時~11時30分

㊚/旧高橋家住宅

㊚/市内在住の同居家族・小学3年生以上

㊚/6組(1組3人まで) ㊚/9月28日(火)【必着】

㊚/はがきにイベント名・参加者全員分の住所・氏名(ふりがな)・年齢(小学生は学年も)・電話番号を記入し文化財課文化財保護係へ郵送(小学生は保護者と一緒にお申し込みください)

※申込多数の場合、抽せん

9月のおやすみ

- 旧高橋家住宅 ●博物館 ●埋蔵文化財センター
 - 文化財保護係
- すべて 5日(月)・12日(月)・20日(火)・26日(月)

みんなの図書館

♪図書館(本館)の催し物♪ ㊚/図書館(本館)

おはなしくらぶ(乳幼児向けの読み聞かせ)

㊚/10月7日(金) 午前11時30分~正午 ㊚/視聴覚室
 ㊚/8組(1組3人まで) ㊚/9月1日(木)午前10時から
 メールで(先着順)。件名に「おはなしくらぶ申込」、本文に住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記載

うさみみタイム(幼児・児童向けの読み聞かせ)

㊚/9月1日・8日・15日・22日・29日 すべて木曜日 午後3時~ ㊚/視聴覚室 ㊚/各回9組 ㊚/参加希望日1週間前の木曜日午前10時~前日に窓口、電話、メール、FAXで。住所・氏名(ふりがな)・電話番号を図書館(本館)へ。
 ※空きがあれば当日参加も可能です。

「松の木読書会」『JR上野駅公園口』柳 美里

㊚/9月9日(金) 午前10時~ ㊚/読書活動支援室

♪北朝霞分館の催し物♪ ㊚/図書館北朝霞分館

北朝霞分館の絵本のよみきかせ

㊚/9月20日(火) 午後3時30分~ ㊚/産業文化センター2階 研修室兼集会室1 ㊚/20人(申込多数の場合、抽せん) ㊚/9月13日(火)午後5時まで ㊚/窓口・電話・メールで、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を図書館北朝霞分館へ

映画会「キッズシネマ」

楽しい映画がいっぱい、みんなで見にきてね。入場無料。

㊚/10月10日(月・祝) 午前10時~11時30分(9時30分開場) ㊚/産業文化センター3階 多目的ホール

㊚/「おまえうまそうだな Vol.1・Vol.2」「はらぺこあおむし」他4話 ㊚/84人 ㊚/当日直接会場へ(先着順)

※団体で鑑賞のご希望がある場合には、事前にご連絡ください。

※来館の際はできる限り、公共交通機関をご利用ください。

9・10月の図書館のおやすみ

本館 9月13日(火)・30日(金)、10月11日(火)・17日(月)~26日(火) 蔵書点検のため休館します。

分館 9月14日(水)・22日(木)、10月12日(水)・24日(月)・27日(木)

※10月24日(月)はシステムメンテナンスのため公民館図書室もお休みです。

㊚日時 ㊚会場 ㊚集合場所 ㊚対象 ㊚定員 ㊚参加費 ㊚締め切り ㊚持ち物 ㊚申し込み ㊚問い合わせ ㊚種目 ㊚講師 ㊚その他



朝霞地区医師会 ^{みうら}三浦 ^{しろう}志朗
☎464-4666

1 肥満症 決まりはある？

体重 kg ÷ (身長 m)² を BMI (体格指数) といいます。BMI ≥ 25 の場合を肥満と定義し、肥満に関連する健康障害を併せ持つものを肥満症といえます。肥満には内臓に脂肪が過剰蓄積した内蔵脂肪型肥満と、皮下(皮膚のすぐ内側)に脂肪が多い皮下脂肪型肥満があります。

内臓脂肪型肥満は、皮下脂肪型肥満より高血圧や脂質異常症、糖尿病などになりやすく、内臓に脂肪がつくとお酒を飲まなくても肝臓の病気にもなりやすいので注意が必要です。特に BMI ≥ 35 の場合は、高度肥満と呼ばれ、いろいろ病気を合併しやすいのです。もちろん、体重が重くても筋肉量が多く、内臓につく脂肪が少なければ、肥満に伴う病気の合併は少ないわけです。

2 肥満症の治療

肥満症では、減量により合併しやすい病気を未然に防いだり、すでに合併してしまった病気を改善できます。それぞれの疾患を別々に治療するより、減量によってそれらを一気に改善させることも可能です。最初の目標は3か月で3%減量です。

食事療法

通常は 25kcal × 標準体重 / 日以下を目安として活動量に応じて調整します。近年、甘いものの制限だけでなく、ごはんやパン、麺類などの糖質制限ダイエットの話をよく聞きます。確かに短期的な減量効果は大きいのですが、長期にわたる極端な糖質制限の安全は証明されていません。安全に減量するためには緩やかな糖質制限だけでも効果的です。まずやめた方がいいのは、昼食はラーメンに半ライスとか、軽く調理パンだけにするなどの糖質に偏った食事です。はじめは、総カロリーの50%程度に糖質を制限する(標準体重60kgであれば糖質1日180g位)ことで減量効果が出るはずですよ。

運動療法

脈拍をあげて酸素を取り込んで脂肪を燃焼させる運

動を、有酸素運動といいます。ウォーキングやジョギング、サイクリングや水泳、ダンスなども有酸素運動です。肥満の改善には、有酸素運動をできれば週5日以上行うことが有効です。しかし、まずは持続することが大切です。例えば、最初は軽い運動で、仕事場で座る時間を短くする、エレベーターには乗らないで階段を使う、少しでも早く起きて通勤で一駅歩くなどから始めるのがよいと思います。

筋トレ(レジスタンス運動)は高齢者では転倒を防いだり、若年壮年者では能力感を向上させる効果があります。いろいろなコンディショニングエクササイズ(ストレッチ、ヨガ、ピラティスなど)を併用することは、運動の気持ちよさを感じたり怪我の予防につながります。有酸素運動に、これらを組み合わせることが必要です。

行動療法

朝、欠食し、夕食は夜遅くたくさん食べるという太りやすい食行動、いらいらすると食べてしまう、食後のスイーツは別腹、早食いなどは食行動の悪い「くせ」で、肥満症を引き起こします。これらの「くせ」の是正のために、カレンダーに30回咀嚼したら◎、20回咀嚼なら○と食事ごとに記していくのも良い方法です。また、一日4回(起床時、朝食後、夕食後、就寝前)体重を測定しグラフ化する「体重日記」の記載も、減量効果が目で見えるため、治療などにも取り入れられています。グラフは100~200gの変動を自分の手で記載する方が良いでしょう。

まとめ

肥満、特に内臓脂肪型肥満はさまざまな余病を併発します。ですから、高度肥満に関しては主治医と相談し、場合によってはお薬による治療や、保険適応の認められた**外科治療**(スリープ状胃切除術)となることがあります。

しかし、ご自分で明日からでもできることは食事・運動・行動療法の3つです。まずは、ひとつでも始めてみるのが第一歩です。頑張りましょう。

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	4	朝霞	青柳診療所	内、消内	465-5077	志木	福島脳神経外科・内科クリニック	脳外、神内、内	474-3000
	11	新座	きたざわこどもクリニック	小、アレ	424-8633	朝霞	磯貝医院	内、循内	463-2370
	18	志木	はんだ内科クリニック	内、消内、循内、小	486-2327	新座	田口皮膚科医院	皮	470-2112
	19	新座	海江田医院	内、小、神内	(042) 491-6262	朝霞	ふじい整形外科	整外、リハ	450-1188
	23	和光	門田医院	内、循内、皮、小	461-6412	新座	せおクリニック	消内、内、外、肛	480-3905
	25	朝霞	三浦医院	内、小、皮	461-3802	志木	志木北口クリニック	心内、精、神	471-2661

日曜日、祝日に開局している薬局

下の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。

救急医療のお問い合わせ

●埼玉県南西部消防局 ☎460-0123

●埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)または☎824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHS)



9月は健康増進普及月間
おいしく減塩! バランス良い
食事を心がけましょう。



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	10月13日(木) 午前10時~11時45分	保健センター	令和3年11月~令和4年3月 生まれの第1子の保護者	申/9月1日(木)から電話で (先着20組)
マタニティ教室	11月12日(出) 午後1時30分~3時30分 11月27日(日) 午前10時~正午 または午後1時30分~3時30分		令和5年2月~4月出産予定の 初妊婦・パパになる方	申/9月1日(木)から電話で (各回先着12組) 内容/歯っぴい講座、家族で育 む食生活講座、もく浴・妊婦 体験、DVD上映
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26日(月) 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 知症や精神障害のある方とその家族	申/相談日の3日前までに電話で
大人の歯の健診	10月13日(木) 午後1時30分~3時30分		歯科健診の機会がない16歳以上の 市民	申/電話で(各定員20人・先着順) ※受診は年度内1回のみ 内容/歯科健診・ブラッシング相談
骨密度測定 (女性限定・ 年齢指定あり)	9月9日(金) 10月24日(月)、25日(火) 午前10時~11時30分 または午後1時30分~3時		申/市ホームページ、電話、窓口で(各定員100人・先着順) 内容/骨密度測定・健康セミナー ※年度内1回のみ、対象年齢等の詳細は、保健センターガイド、 市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。 市ホームページ➡	



9月は『がん征圧月間』

受けよう! がん検診!

健康維持のためのがん検診は、コロナ禍であっても定期的に受診しましょう。検診会場では換気や消毒など感染対策を講じています。安心して検診を受けましょう。

受診方法/協定医療機関に直接申し込み→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。

※医療機関によっては、予約が必要な場合があります。



市ホームページ

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、胸部X線検査
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(P S A)
乳がん検診	30歳以上女性	30代、50歳以上:700円 40代:900円	問診、マンモグラフィ(乳房X線検査)
子宮頸がん検診	20歳以上女性	600円	問診、視診、内診、頸部細胞診

※協定医療機関は、保健センターガイド、市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

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確認ください。



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

埼玉フィルハーモニー合唱団 第17回 定期演奏会

日時/9月24日(土) 午後2時~4時(午後1時30分開場) 会場/ゆめばれす(市民会館)大ホール 費用/900円 対象/3歳以上 その他/混声合唱とピアノ協奏曲をお楽しみください。主催/埼玉フィルハーモニー合唱団 問/小川 ☎477-2424

わくわくフェスタ in 朝霞

日時/9月11日(日) 午後1時~4時30分(正午から受付) 会場/わくわく田島緑地とその周辺 その他/和太鼓や親子ヨガなど自然を生かした催し物を用意しています。主催/わくわくフェスタ in 朝霞実行委員会 問/山本 ☎090-5208-2643

東洋大学無料法律相談会

日時/9月15日(木) 午前9時~午後4時30分 会場/産業文化センター 対象/市内在住、市内に事業所がある方 その他/労働・税金・破産・裁判調停中のもの、弁護士などに相談中のものは受けられません。主催/東洋大学無料法律相談部 問/横井 ☎03-3945-7425

会員登録

朝霞ダンスサークル銀の靴

日時/毎週日曜日 午後5時~7時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/1,000円 費用/月2,500円 その他/楽しい社交ダンスを始めませんか。見学可 問/大木 ☎080-7008-6086

絵手紙「こでまりの会」

日時/毎月第2金曜日 午後1時30分～3時30分 会場/北朝霞公民館 費用/月1,500円 閻/土屋 ☎465-0118

英会話サークル グリーンクラブ

日時/毎週木曜日 午前9時30分～10時45分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/月4,500円 その他/外国人講師による英会話 閻/西谷 ☎469-5723

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 その他/食の知識、料理を学び、実習後の試食とお話を楽しんでいます。 閻/浅川 ☎461-7058

朝霞将棋教室

日時/毎週日曜日 午後1時～4時、毎月第2・4水曜日 午後6時～8時 会場/ゆめばれす(市民会館) 入会金/1,000円 費用/月6,000円(非会員は1,500円) その他/低段者の方も歓迎 閻/中司 ☎080-2880-2080

紙粘土クラブさくら

日時/毎月第1・3土曜日 午後1時～4時 会場/東朝霞公民館 費用/100円(維持費) 対象/成人 その他/一緒に世界に1つの作品を自室に飾ってみませんか。 閻/轟見 ☎080-6506-2035

ほっとスペース(精神障がい者家族会)

日時/毎月第1月曜日 午後1時30分～4時30分 会場/北朝霞公民館 費用/年3,000円 対象/精神障がい者の家族 その他/見学・相談に応じます。 閻/須藤 ☎090-1773-9961

社交ダンスサークル ピーチ

日時/毎週火曜日 午後2時45分～4時30分 会場/北朝霞公民館 費用/月2,000円 その他/プロ講師(男性)が丁寧に指導いたします(ベーシック中心)。初級者・経験者問わず歓迎。 閻/戸田 ☎090-2150-2345

一時間乃会

日時/毎月第1水曜日 午後1時～4時30分 会場/膝折市民センター その他/お話を始めます。話題は自由。高齢者や身体の不自由な方はご相談ください。 閻/中山 ☎464-6350

ストレッチ・体操

日時/毎週火曜日 午前10時～11時45分 会場/南朝霞公民館 費用/1回1,000円 対象/女性 その他/音楽に合わせて楽しくストレッチして、心と体をリフレッシュしてみませんか! 閻/茉武 ☎090-8942-0495

デッサン二流会

日時/毎月1・3土曜日 午後1時～4時 会場/西朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/月2,000円 その他/画材・画題

は気の向くままに。個性あふれるお絵描きサークルです。 閻/清水 ☎080-3542-3116

朝霞ミニテニス連盟キューティーズ

日時/毎週月曜日 午後6時30分～9時 会場/朝霞第一・四中学校 費用/月500円 対象/16歳以上 その他/少しの練習で誰でもすぐに楽しめる屋内スポーツです。 閻/辻 ☎090-7424-8240

朝霞リトルリーグ

日時/毎週日曜日、毎月第1・3・5土曜日 午前9時～午後4時 会場/上野荒川運動公園野球場 入会金/3,000円 費用/月4,000円(小学1年生以下は2,000円) 対象/年中～小学6年生 その他/体験無料 閻/石田 ☎090-5561-1050

和装着付け“藤の会”

日時/毎月第2・4火曜日 午前10時～正午、毎月第2・4土曜日 午後1時30分～4時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/1,000円 費用/月3,000円 対象/女性 その他/見学・体験可 閻/近藤 ☎090-1103-0471

あざみ(ミニテニス)

日時/毎週水・金曜日 午前9時～正午 会場/西朝霞公民館 費用/月300円 対象/60歳以上 閻/近藤 ☎463-1335

モダンバレエ シエル

日時/毎週火曜日 午後5時～7時30分 会場/南朝霞公民館 入会金/2,500円 費用/月4,000円 対象/年少～ その他/無料体験あります。「アラベスク朝霞」で検索 閻/須貝 ☎a.r.b.s.q.123@gmail.com

着付きさり

日時/毎週火曜日 午後1時～3時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/1,000円 費用/月300円、1回750円 その他/手持ちの着物でお稽古できます。お気軽にどうぞ。 閻/武田 ☎090-6510-0630

モダンバレエ コスモス

日時/毎週木曜日 ①午後4時40分～(年少～小学2年生) ②午後5時45分～(小学3年生以上) ①②とも1時間 会場/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/優しい先生と楽しくレッスンしています。 閻/宇佐美 ☎a.r.b.s.q.123@gmail.com

朝霞中国語の会

日時/土曜日(月2回) 午後1時～4時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/月3,500円 対象/初心者～ 閻/井村 ☎090-4759-9179

シュガーケイン 英会話クラブ

日時/毎週火曜日 午後6時30分～8時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター

費用/月4,000円 その他/講師はアメリカ人男性。見学歓迎 閻/松本 ☎464-6865

ハローフレンズ(親子リトミック)

日時/毎月1・3・5月曜日 午前9時～11時30分(前半に分かれて各1時間) 会場/東朝霞公民館 費用/1回500円 対象/1歳半(歩行可能)～未就園児 閻/戸田 ☎sangatuusagi0406@gmail.com

グリーンクラブ(英会話)

日時/毎月第1～4木曜日 午後0時45分～1時45分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/1,000円 費用/月4,000円 その他/ニュージーランドとオーストラリア出身の講師 閻/菅田 ☎090-9155-8443

囲碁サロン・彩霞

日時/毎週水・金曜日 午後1時～4時 会場/南朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/年1,000円 その他/時間に余裕のある方や、認知症予防に最適。初心者歓迎。 閻/寺田 ☎465-4063

Maile ママ&マタニティフランダースサークル

日時/月2回 ①水曜日 ②土曜日 ①午前10時～11時 ②午前11時～正午 会場/宮戸市民センター 費用/月3,700円 対象/子育てママ・妊婦さん(妊娠16週以降の方) その他/現役助産師が講師です。お子さん連れOK。産後ママは1か月健診が終了し、産後の経過が良好な方 閻/A mi Instagram @ami_maile888

朝霞市将棋愛好会

日時/毎週土曜日、第2・4日曜日 午後1時～4時30分 会場/北朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/年5,000円(小学生は無料) 対象/朝霞市民の方 閻/窪田 ☎090-1807-4423

朝霞マジックサークル

日時/毎月第1・3土曜日 午後6時～8時 会場/南朝霞公民館 費用/月500円 対象/60歳未満の社会人 その他/講師2人がやさしく教えます。介護施設や保育所等でマジックボランティアを一緒にやりませんか。初心者歓迎。 閻/金子 ☎463-4134

パソコン・アシスト・クラブ

日時/毎週土曜日 午後1時～3時 会場/宮戸市民センター 入会金/1,000円 費用/1回600円 対象/パソコン超初心者～少しわかっている方 その他/パソコンのあれこれと一緒に勉強します。 閻/岡田 ☎070-8472-0360

バレエ・ザ・ティンクル(モダンバレエ&コンテンポラリー)

日時/土曜日(月3回) 午後3時30分～4時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 対象/3歳から その他/バレエや体を動かす事に興味ある方。まずは一歩、体験から! 閻/田上 ☎090-3593-6722



📷「ラジオ de むさしのフロントあさか」放送開始！

8月1日より、ナナコライブリーFMで、「ラジオdeむさしのフロントあさか」の放送が始まりました。市職員が交代で出演し、毎月発行される広報あさかを見ながら、皆さんに市の魅力や市政情報を発信していきます。番組後半は、市内で活躍されているさまざまなジャンルの方も出演するので必聴です！

放送は毎月第1月曜日の午前8時～8時59分、ナナコライブリーFM (FM77.5MHz) です。ぜひお聴きください！

※放送内容は事前にInstagramで公開します。詳しくは、#ラジオdeむさしのフロントあさかを検索！



📷災害時における電動車両等の支援に関する協定を締結しました

7月22日(金)、東日本三菱自動車販売株式会社および三菱自動車工業株式会社と「災害時における電動車両等の支援に関する協定」を締結しました。

この協定により、災害発生時に朝霞市が、三菱自動車グループの所有する電動車両を借用することが可能となります。



左から、三菱自動車工業株式会社国内営業本部国内地区統括部柴田知裕フィールドマネージャー、富岡市長、東日本三菱自動車販売株式会社第3営業本部大橋敏伸部長

📷デフリンピック バドミントン団体戦銀メダルを獲得！

5月1日から15日間にわたり開催された第24回夏季デフリンピック競技大会ブラジル大会に、朝霞市在住の沼倉昌明選手、沼倉千紘選手、長原茉奈美選手がバドミントン団体戦に出場し、銀メダルを獲得しました。

選手達が富岡市長を訪問し、成績の報告とこれからの活躍を誓いました。

今後の活躍を期待しています！



左から 沼倉千紘選手、沼倉昌明選手、富岡市長、長原茉奈美選手

📷朝霞リトルリーグが東日本リトルリーグ野球選手権大会に出場しました

朝霞リトルリーグの選手の皆さんが、東日本の7連盟が参加する「SSK杯第17回東日本リトルリーグ野球選手権大会」への出場が決まりました。選手たちは7月28日(木)に富岡市長と二見教育長を訪問し、活躍を誓いました。

今回の大会は、朝霞リーグが所属する北関東連盟が主管となり、8月5日(金)～7日(日)に、地元埼玉での開催でした。8月6日(土)の初戦で残念ながら敗れてしまいましたが、この経験を生かし、これからも頑張ってください！



関八州よさこいフェスタ 審査結果!!

第39回朝霞市民まつり「彩夏祭」は、訪れた皆さんの輝く笑顔とあふれる元気で、夏の暑さを吹き飛ばし、関八州よさこいフェスタの鳴子踊りや各種イベントを通じて、朝霞市内が熱く盛り上がる3日間となりました。

鳴子大賞と準鳴子大賞は裏表紙に掲載しています!!



優秀賞

燦 - SUN -



優秀賞

朝霞鳴子一族め組



優秀賞

若櫛 - wakakeyaki -



こども鳴子大賞

仲町どろんこ鳴子隊



向日葵

浜崎鳴子隊



みはらキッズ

泉水保育園鳴子隊

こども特別賞

ファイナルステージ審査	
鳴子大賞 (朝霞市長賞)	朝霞なるこ遊和会
準鳴子大賞 (埼玉県知事賞)	CHIよ REN 北天魁
準鳴子大賞 (高知県知事賞)	夏舞徒
優秀賞 (高知市長賞)	朝霞鳴子一族め組
優秀賞 (埼玉県議会議長賞)	燦 -SUN-
優秀賞 (佐久市長賞)	若櫛 -wakakeyaki-
ファイナルステージ賞 (演舞順)	リゾンなるこ会飛鳥 鳳蘭~おうらん~
	燦 -SUN-
	遊人
	若櫛 -wakakeyaki-
	霞童
	ちやきる
	朝霞鳴子一族め組
	朝霞なるこ遊和会
	夏舞徒
	よさこい柏紅塾
CHIよ REN 北天魁	

その他の賞	
審査特別賞 (実行委員長賞)	朝霞いぶぎ
審査特別賞 (コミ協会長賞)	GARAN43/35°
コミュニティ協議会特別賞	武蔵國よさこい連 一心 東京学生“生っ粋”
市民まつり特別賞 (朝霞市議会議長賞)	百華夢想 東京支部
市民まつり特別賞 (朝霞市商工会長賞)	膝折宿町内会「紅蓮」
コミュニティ協議会40周年記念特別賞	朝霞なるこ遊和会、東一AZUMA一、 南武学園なるこ隊 (さいか幼稚園)

こども審査	
こども鳴子大賞	仲町どろんこ鳴子隊
コミュニティ協議会 こども特別賞	向日葵 みはらキッズ
市民まつり こども特別賞	浜崎鳴子隊 泉水保育園鳴子隊



問/朝霞市民まつり実行委員会事務局(地域づくり支援課内) ☎463-2645

関八州よさこいフェスタ

鳴子大賞



朝霞なるこ遊和会

準鳴子大賞



CHIよREN北天魁

準鳴子大賞



夏舞徒

市ホームページ



LINE LINE



twitter



facebook



ツイッター



広報あさか No.784 発行日/令和4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(デジタル形式)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