

Asaka

— 私が暮らしたいまち 朝霞 —

むさしの
フロント
あさか

広報あさか
No.794

あさかで 満点の星空を

令和5年

7

2023年

目次

CONTENTS

- | | | | |
|----|---|----|----------------------------|
| 2 | 8月6日(日)は埼玉県知事選挙の投票日です | 12 | 市長コラム、朝霞市自治会連合会定期総会を開催しました |
| 3 | 今後実施予定の朝霞の取り組み | 13 | 情報BOX |
| 4 | 完全復活！彩夏祭 | 25 | ようこそ！あさかの生涯学習へ |
| 8 | ご注意ください！彩夏祭の期間中、循環バス「わくわく号」と路線バスが迂回および区間運休します | 30 | わたくしたちの健康 |
| 9 | 国民健康保険にご加入の皆さんへ | 31 | みんなすこやか、市民伝言板 |
| 10 | 消費者情報アンテナ | 32 | PHOTO NEWS |
| 11 | 朝霞地区一部事務組合だより | | |



朝霞市キャラクター
ぼぼたん

8月6日(日)は埼玉県知事選挙の投票日です

☎選挙管理委員会事務局 ☎463-2444

朝霞市で投票できる方

日本国民で平成17年8月7日までに生まれた方で、令和5年7月19日(登録の基準日)現在、朝霞市に転入届をして3か月以上引き続き投票日まで居住している方

投票所入場券を世帯ごとに封書で郵送します

- (1) 封書1通に世帯員5人まで入場券が同封してあります。
- (2) 投票するときは、同封の入場券を各自お持ちいただき、投票所にお越しください。
- (3) 入場券が届かない場合や紛失してしまった場合でも、選挙人名簿で登録が確認できれば投票できます。入場券は、告示日前後に発送します。

開票は即日開票です

日時／8月6日(日) 午後9時～ 会場／朝霞第十小学校 体育館
参観人／定員50人(朝霞市の選挙人名簿に登録されている方)

選挙公報は各ご家庭に配布します

候補者の政見などを掲載した選挙公報を各ご家庭に配布します。

点字投票・代理投票もできます

目の不自由な方には、点字器と点字投票用紙をご用意しています。ご自身で候補者の氏名を記載できない場合は代理投票もできますので、投票所の係員にお申し出ください。

期日前投票・不在者投票をご利用ください

選挙期日(投票日当日)に仕事や旅行などで投票所に行くことができない場合、期日前投票や次のような方法で不在者投票ができます。

(1) 朝霞市以外の選挙管理委員会で行う方法

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

(2) 指定された施設(病院または老人ホーム等)で行う方法

指定された施設等に入院または入所している場合、その施設で不在者投票をすることができます。その施設が指定されているかどうかは、各施設長もしくは選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。

(3) 郵便等で行う方法

郵便等による不在者投票が認められているのは、身体障害者手帳か戦傷病者手帳を持ち、一定の障害のある方または介護保険の被保険者証の介護状態区分が「要介護5」の方です。事前に申請いただき、「郵便等投票証明書」の交付を受けておく必要があります。手続き等の詳細は、お問い合わせください。

令和5年第2回朝霞市議会定例会では、さまざまな議案・施策等について審議が行われ、次の施策等は議会で議案が可決された場合、実施される予定です。各施策等の詳細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。なお、今回の定例会の内容は、広報あさか9月号の「議会だより」に掲載する予定です。

朝霞市省エネエアコン買換え促進補助金

申・問／朝霞市省エネエアコン買換え促進補助金窓口（市役所5階環境推進課） ☎463-0162 ※7月5日㈫から

対象者／次の要件をすべて満たす方（1世帯1台まで。1回限り）

- ①朝霞市に住民登録がある方
- ②令和5年7月5日㈫～9月30日㈫に自宅のエアコンを買い換えて購入・設置した方
- ③申請時点で市税の滞納がない方



対象機器等／次のいずれかの要件を満たすエアコン

- ①統一省エネラベル（目標年度2027年度）3つ星以上または省エネ基準達成率100%以上
- ②統一省エネラベル（目標年度2010年度）4つ星以上または省エネ基準達成率114%以上

申込方法／7月5日㈫～10月16日㈫【必着】に、必要書類等を郵送（住所は最終ページ下部に記載）または持参 ※先着順。受付期間内であっても、補助金の総額が予算額に達した時点で、受け付けを終了します。

購入先・補助金額／①：市内個人店舗8万円 ②：市内店舗5万円 ③：①・②以外2万円

※①・②・③と補助対象経費の1/2の額（千円未満切り捨て）を比較し、低い方を適用

電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金

申・問／朝霞市電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金コールセンター（市役所1階101会議室）
☎423-3405（受付：午前9時～午後5時） ※7月5日㈫から

支給額／3万円（1世帯ごと）

対象世帯／令和5年6月1日時点で朝霞市に住民登録がある次の方

- ①世帯全員が令和5年度「住民税非課税」の世帯
 - ②「住民税均等割のみ課税」の世帯
 - ③令和5年1月2日～5月31日に転入した世帯（一部の方が転入した場合も含む）で、①・②に該当する世帯
- ※住民税が課税されている者に扶養されている世帯および未申告の世帯は対象外です。



申請期限／10月31日㈫ ※書類審査後、約20日前後で支給予定

その他／対象の世帯へは7月中旬頃から順次お知らせを送付しますので、必ず内容をご確認ください。また、令和4年度の給付金で、市で口座情報の確認ができる①の方は、口座変更の必要がなければ手続き不要です。

学校給食費の負担軽減

問／学校給食課 ☎451-0370

物価高騰等による学校給食費の改定に伴う保護者負担のさらなる軽減のため、10月～令和6年3月の学校給食費を半額にします。

小学生

月額4,200円→**2,100円**

中学生

月額4,800円→**2,400円**

※令和5年度の改定に伴う増加分（500円/月）は、令和5年度中は市の負担で対応しています。

※小・中学校に3人以上在籍している世帯の3人目以降の給食費を無償にしています。

第四十回
朝霞市民まつり

完全復活!

さい か さい
彩夏祭

日程 / 8月4日(金)・5日(土)・6日(日)

会場 / 朝霞会場…朝霞中央公園・青葉台公園および周辺道路
北朝霞会場…北朝霞公園・産業文化センター

今年で第40回を迎える「彩夏祭」。昭和59年に産声を上げ、子どもたちの心に刻まれる思い出を作ってあげたい、同じ朝霞に住む者として力を合わせて地域を盛り上げたいとの思いから立ち上がり、今も脈々と受け継がれている朝霞の歴史を語る上では欠くことのできないお祭りです。

第39回の彩夏祭は、コロナ禍ではありましたが、感染症対策を講じながら3年ぶりに開催することができ、朝霞の夏を取り戻したように感じました。今年は第40回という節目の年でもありますので、より一層の盛り上がり、笑顔と元気があふれるお祭りにしたいと考えています。

※掲載の内容が、変更となる場合があります。詳しくは、彩夏祭ホームページ等をご確認ください。

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



彩夏祭
ホームページ



彩夏祭公式
Twitter

ご協賛ありがとうございました

今年も彩夏祭の開催のために、多くの皆さんからご協賛を賜りました。ここに厚くお礼申し上げます。



彩夏ちゃんからみんなへの大切なお願い!



★熱中症に注意してね。

こまめに水分と塩分を補給して、各自で熱中症を予防しよう。具合が悪くなったら、すぐに救護所へ。

★まつり会場では、マナーを守って楽しんでね。

車道を横断するときは、決められた場所で、スタッフの指示に従って横断してね。あぶないから、車道に出て写真撮影などをしないでね。通行の妨げになるような場所で、いすや脚立の使用は禁止です。

★ごみは、分別してゴミステーションへ。

ごみは持って帰るか、分別してゴミステーションへ。祭りの後に残るのはごみではなく、楽しい思い出だけにしようね。

★喫煙は指定の場所でするようにしてね。

★駐車場はありません。会場には、徒歩や公共交通機関で来てね。

★自転車は、指定の駐輪場に停めてね。近隣の迷惑になるから、車道や歩道に停めないでね。

★困ったことがあったら次の場所に来てね。

朝霞会場：中央公民館・コミュニティセンター駐車場内

北朝霞会場：北朝霞公園野球場内・産業文化センター駐車場内

第40回朝霞市民まつり「彩夏祭」イベント一覧

	催物名	会場	日	時間	内容	
朝霞会場	関八州 よさこいフェスタ	朝霞駅東口演舞場	8月4日	17:00～18:40	よさこい鳴子踊りの演舞 ・8月5日は各チームの演舞終了後、 マイタウン公園通り南演舞場から 「総踊り」を実施。 ・8月6日は演舞開始前に、各チ ームの旗士による「大旗の競演」を 実施。(マイタウン公園通り北・南演 舞場、朝霞の森前演舞場)	
		朝霞駅南口演舞場		17:25～19:35		
		マイタウン公園通り北・南 演舞場 朝霞の森前演舞場 朝霞法人会青葉台ステージ	8月5日 8月6日	12:00～18:20 12:20～18:20		
	第40回記念 関八州交流 グランドパレード	マイタウン公園通り北・南 演舞場	8月5日	16:50～18:05		朝霞市民まつり40回開催を記念して 公園通り約450mを前進しながら踊 り続けます。
	打ち上げ花火	キャンプ朝霞跡地から打ち上げ	8月5日	19:15～20:15		朝霞市民まつり40回開催を記念して 10,000発の花火が夜空を彩ります。
	第46回 あさか商工まつり	市役所駐車場	8月5日 8月6日	12:00～21:00 12:00～19:30		模擬店、ステージでの各種催物、各 部会による趣向を凝らしたイベント が実施されます。
	都市間交流ブース	シンボルロード市役所前広場	8月5日 8月6日	12:00～21:00 12:00～19:00		朝霞市と交流のある佐久市、東根市、 高知県、越生町、西伊豆町、瑞浪市 の各自治体が出展します。
復興支援ブース	シンボルロード北口広場	8月5日 8月6日	12:00～21:00 12:00～19:00	岩手県、宮城県、福島県、茨城県の 各県が出展します。		
北朝霞会場	関八州 よさこいフェスタ	超熱いぜ!! 関八連劇場 (産業文化センター第二駐車場)	8月5日 8月6日	10:10～17:10 12:25～16:40	よさこい鳴子踊りの演舞	
		マイタウン北朝霞ステージ (北朝霞公園)	8月4日 8月5日 8月6日	17:00～21:00 12:25～16:35 12:00～16:40	よさこい鳴子踊りの演舞 ・3日間とも、ステージの最終イベン トとして「総踊り」を実施。 ・8月5日は18:30～、8月6日は12:00 ～「大旗の競演」を実施。	
			8月5日	18:50～21:00	各地のよさこい鳴子踊りのチームが 参加、演舞を披露します。	
	関八州よさこいフェスタ ファイナルステージ 審査・表彰式		8月6日	17:00～21:00	ファイナルステージ進出12チームの 審査、表彰式および受賞演舞。ここ で鳴子大賞が決まります。	
第46回 あさか商工まつり	北朝霞公園	8月4日 8月5日 8月6日	16:00～21:00 12:00～21:00 12:00～21:00	各種模擬店		

このほかにも、さまざまなイベントが予定されています。詳しくは、彩夏祭ホームページまたは7月中旬発行の彩夏祭パンフレットをご覧ください。また、時間・内容等が変更になる場合があります。

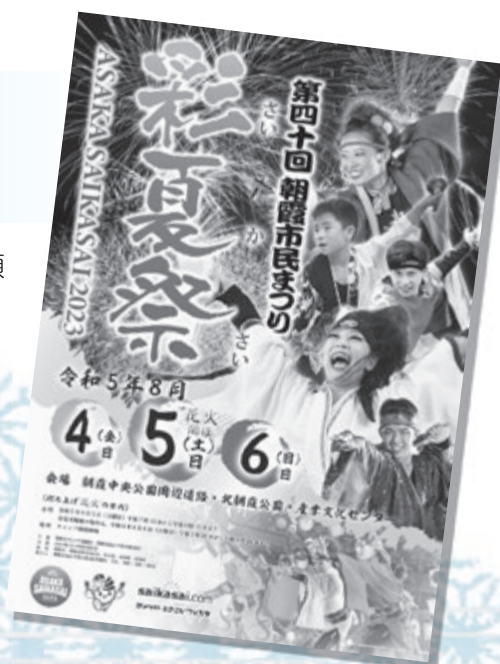
第40回朝霞市民まつり 「彩夏祭」ポスター決定!

新座総合技術高等学校デザイン専攻科の生徒の皆さんにデザインを依頼し、厳正な審査のうえ、中島利菜さん(2年)の右記の作品が彩夏祭のポスター、田中綾華さん(2年)の作品がパンフレットの表紙として選ばれました。決定したポスターは、市内掲示板、市内公共施設、東武東上線沿線の各駅、JR北朝霞駅、その他ご協賛いただく事業所などに掲示します。

なお、制作にご協力いただいた生徒の皆さんのポスター原画を、彩夏祭開催期間中に中央公民館・コミュニティセンター内で展示しますので、ぜひご覧ください。



タイトル：『花火の様な活力と鮮やかさ溢れるお祭り!』



市民まつり有料花火観覧場所のお知らせ

今年の打ち上げ花火は、第40回を記念して10,000発の花火を打ち上げ、中央公園陸上競技場を有料花火観覧場所として開放します。観覧席は席指定のない自由席と、利用する区画が指定されたマス席があります。また、新たに青葉台公園テニスコートを有料花火観覧場所として開放します。

マス席

- 開放場所** 中央公園陸上競技場バックスタンド天然芝部分の一部
- 開放日時** 8月5日(土)(花火が荒天順延の場合は8月6日(日)) 午後5時～9時30分
- 区画** 100区画 1区画1.8m×4m ※定員8人まで。未就学児は定員に含まれません。
- 清掃等協力費** 1区画13,000円 ※8人分のブレスレットをお渡しします。引き換えは1人1区画まで
- 事前引き換え** 7月7日(金)～28日(金)(土・日曜日、祝日を除く) 午前8時30分～午後4時30分
- 引き換え場所** 朝霞市民まつり実行委員会事務局(地域づくり支援課内) 市役所別館4階48番窓口

自由席

- 開放場所** ①中央公園陸上競技場人工芝およびトラック部分(マス席を除く) ②青葉台公園テニスコート
- 開放日時** 8月5日(土)(花火が荒天順延の場合は8月6日(日)) 午後5時～9時30分
- 個数** ①3,500個 ②1,200個
- 清掃等協力費** 一般500円 小・中学生200円(人数分の花火缶バッジを購入)
未就学児無料(花火缶バッジ不要) ※小学生以下は必ず保護者同伴で入場してください。
- 事前引き換え** 7月12日(水)～28日(金) ※花火缶バッジが無くなり次第終了

事前引き換え場所	引き換え時間	休日
朝霞市民まつり実行委員会事務局(地域づくり支援課内)	午前8時30分～午後4時30分	土・日曜日、祝日
総合体育館	午前9時～午後9時	なし
産業文化センター		7月27日(木)

- 当日引き換え** 事前引き換えで残った場合、8月5日(土)午後2時から、本部テント付近(中央公民館・コミュニティセンター駐車場)で実施(無くなり次第終了)
※荒天順延の場合、翌日同時刻に延期。当日の引き換えは、彩夏祭ホームページ等でお知らせします。

中央公園野球場外野スタンド無料自由席

- 開放場所** 外野スタンド天然芝生部分観客席
- 開放日時** 8月5日(土)(花火が荒天順延の場合は8月6日(日)) 午後6時～9時30分
- 定員** 約1,000人(満員の場合、入場不可。また、小学生以下は必ず保護者同伴で入場)

注意事項

- 入場は当日の先着順となります。
- マス席を除き飲酒、食事は禁止です(水分補給は可)。また、会場は全面禁煙です。
- 施設保護のため、ハイヒール、底に金具のついた履物などをご遠慮ください。
- いす、テーブル、テント、パラソル、火気器具の持ち込みは禁止です。
- 盲導犬、介助犬、聴導犬は施設内に同伴できます。
- 陸上競技場の自由席には、車イス専用スペースがあります。
- 中止の場合、領収証と引き換えに清掃等協力費を朝霞市民まつり実行委員会事務局で、8月14日(月)～9月8日(金)に返金します。(順延した場合や領収証の紛失、個人の都合による返金はできません)

★会場周辺花火観覧のお願い★

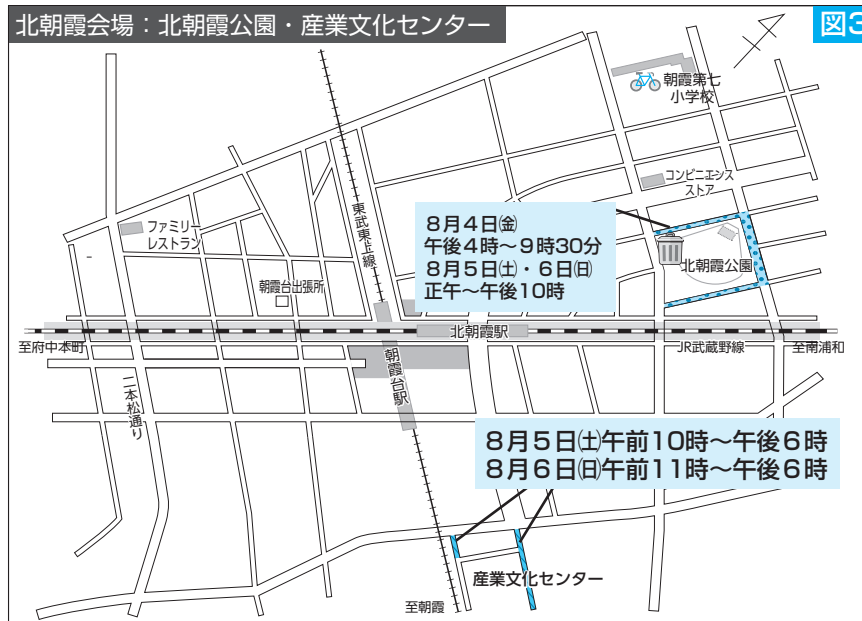
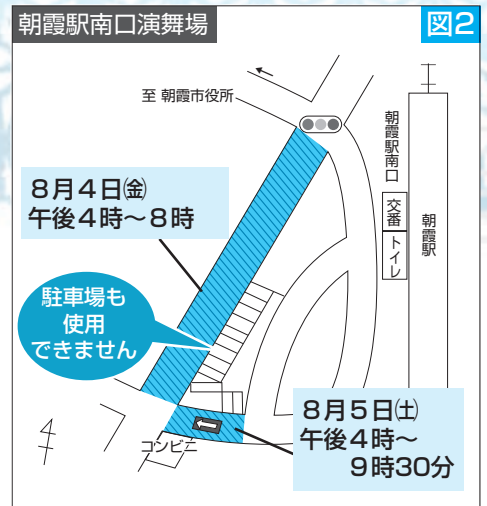
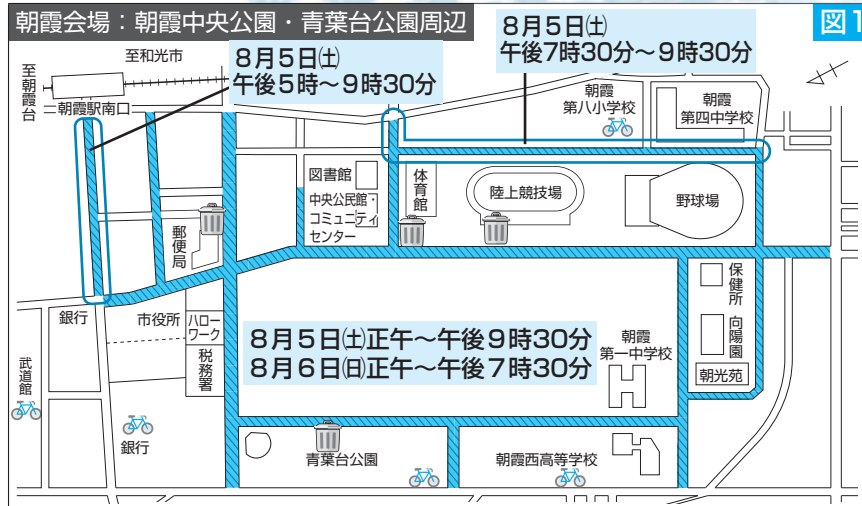
- 道路上や通路にレジャーシート等を敷くことは、通行の妨げになり、大変危険ですので絶対におやめください。
- 中央公園および青葉台公園内の場所取りは、公園の利用者や会場周辺にお住まいの方の迷惑となります。花火当日まで場所取りはご遠慮ください。前日の場所取りや運営・通行の妨げになる場合は、撤去処分します。
- 公園内などにレジャーシート等を敷く場合、地面にくい等を打つことは禁止です。
- 当日の風向き等によっては、花火の破片が飛んでくることがありますのでご注意ください。



交通規制にご協力を

彩夏祭開催中、交通規制を実施します。皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。自転車でお越しの方は、臨時駐輪場をご利用ください。

※会場内は自転車等での通行はできません。また、花火が順延となった場合、8月6日(日)の同時刻に図1・2の車両通行禁止区域で交通規制を実施します。周辺の交通事情等により、交通規制時間は変更となる場合があります。



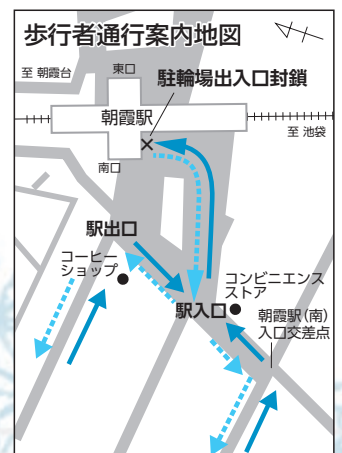
🗑️…ゴミステーション 🚲…臨時駐輪場

🚫…車両通行禁止区域

👉…う回願い区域

朝霞駅南口周辺打ち上げ花火当日の注意点 (順延の場合は8月6日(日))

- 花火終了後、駅周辺は大変混雑します
ICカードへのチャージは、事前にコンビニエンスストア等でお済ませください。
- 午後5時ごろから朝霞駅南口ロータリーは、一方通行(時計回り) → になります
駅から線路沿いにコンビニエンスストア側へ向かって、一方通行になります。
- 午後7時30分ごろから朝霞駅南口ロータリーは、一方通行(反時計回り) → になります
コンビニエンスストア側から線路沿いに向かって一方通行になり、駅前スクランブル交差点から駅への入場はできません。駅をご利用の際は、整列入場にご協力ください。
- 一方通行の時間帯は、×印の地下駐輪場出入口を封鎖します
- 混雑緩和のため、駅の改札口付近およびロータリー内での待ち合わせはおやめください
- バスの運行経路が変更になります





ご注意ください！

彩夏祭の期間中、循環バス「わくわく号」と 路線バスがう回および区間運休します

☎まちづくり推進課 ☎463-1514

彩夏祭当日(8月5日(土)・6日(日))は、会場周辺の道路が車両通行止めとなります。循環バスと路線バスも、う回および区間運休となりますので、ご注意ください。

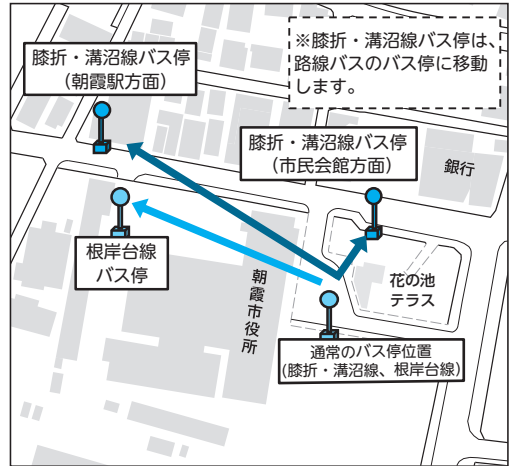
なお、循環バスの「朝霞市役所」バス停は、右図のように移動しますので、お間違いのないようにお願いします。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

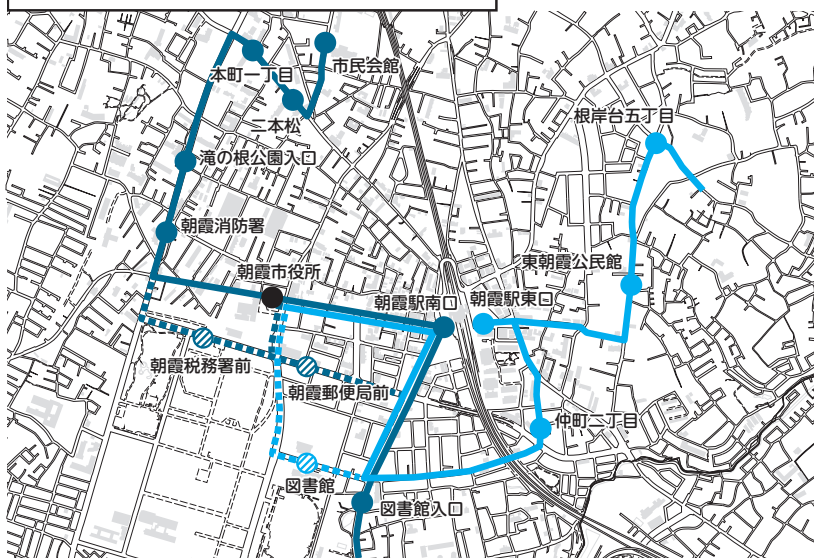
※彩夏祭当日は、周辺道路の混雑状況や交通規制により、大幅な遅延が発生する場合があります。あらかじめご了承ください。

「朝霞市役所」バス停移動図

(8月5日(土)・6日(日))



循環バス【8月5日(土)・6日(日)】



【凡例】

- 運行ルート(膝折・溝沼線)
- 運行ルート(根岸台線)
- 運休ルート
- 停車するバス停
- ⊗ 停車しないバス停

8月5日(土)午後5時～最終便(花火順延の場合、6日(日)の同時時間帯)は、以下の区間についても運休します。

- 膝折・溝沼線
「朝霞駅南口」～「市民会館」
- 根岸台線
「朝霞駅東口」～「朝霞市役所」

路線バス【8月5日(土)】



【凡例】

- 運行ルート(西武バス株式会社)
- 運行ルート(国際興業株式会社)
- 運休ルート
- 停車するバス停
- ⊗ 停車しないバス停

運行が変更となる時間
(花火順延の場合、6日(日)の同時時間帯)

- 西武バス株式会社
午後4時～最終便まで
- 国際興業株式会社
正午～最終便まで



国保マスコット 健康まもるくん

国民健康保険にご加入の皆さんへ

問／保険年金課 ☎463-0283



国民健康保険税

令和5年度における保険税の一世帯あたりの課税限度額が変わります

課税限度額	改正前	改正後
合計	99万円	102万円
医療保険分	63万円	65万円
後期高齢者支援金等分	19万円	20万円
介護保険分	17万円	17万円

税制改正に伴い、令和5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)	世帯の総所得金額 (改正後)
7割軽減	43万円 + 10万円 × (給与または年金所得者の数 ^{*2} - 1) 以下	43万円 + 10万円 × (給与または年金所得者の数 ^{*2} - 1) 以下
5割軽減	43万円 + 28万5千円 × 被保険者数 ^{*1} + 10万円 × (給与または年金所得者の数 ^{*2} - 1) 以下	43万円 + 29万円 × 被保険者数 ^{*1} + 10万円 × (給与または年金所得者の数 ^{*2} - 1) 以下
2割軽減	43万円 + 52万円 × 被保険者数 ^{*1} + 10万円 × (給与または年金所得者の数 ^{*2} - 1) 以下	43万円 + 53万5千円 × 被保険者数 ^{*1} + 10万円 × (給与または年金所得者の数 ^{*2} - 1) 以下

- ※1 被保険者には、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行して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

問／保険年金課 ☎463-1928

令和5年度の保険料は次のとおり計算されます。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{保険料 (年額)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{均等割額 } *1 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{所得割額} \\ \hline \end{array}$$

【上限 66 万円】 (被保険者一人当たり 44,170 円) (賦課のもととなる所得金額 × 所得割率 8.38%)

- ※1 同一世帯内の被保険者および世帯主の令和4年中の総所得金額等の合計額が軽減判定基準以下の場合には、次の保険料の均等割額が軽減されます。

均等割額 軽減割合	軽減判定基準 (_____は年金・給与所得者の数が2人以上の場合に計算します)	軽減後の 均等割額
7割	基礎控除額 (43万円) + 10万円 × (年金・給与所得者の数 - 1)	13,250円/年
5割	基礎控除額 (43万円) + 29万円 × (被保険者数) + 10万円 × (年金・給与所得者の数 - 1)	22,080円/年
2割	基礎控除額 (43万円) + 53.5万円 × (被保険者数) + 10万円 × (年金・給与所得者の数 - 1)	35,330円/年

- ※詳しくは、納入通知書等に同封の「保険料のしおり」をご確認ください。

マイナンバーカードを保険証として利用できます

マイナンバーカードに所定の登録を行うことで、保険証として利用できます。マイナンバーカードが利用できない医療機関・薬局では、保険証が必要となりますので、お持ちの保険証を提示してください。

- ※詳しくは、フリーダイヤルにお問い合わせください。

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178



～本当に便利?! 契約書面等の電子交付～

令和5年6月1日に、特定商取引法が改正されました!!

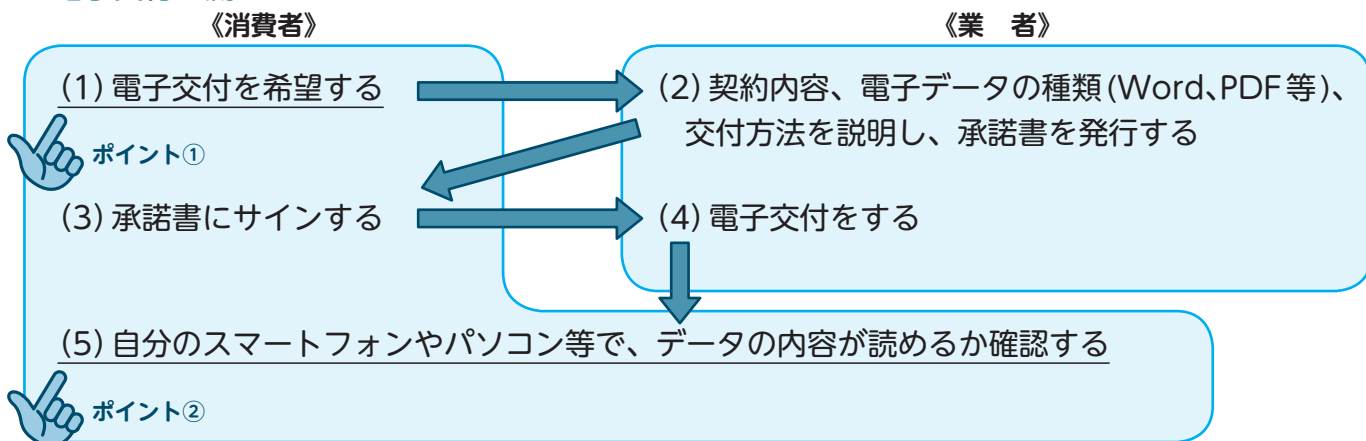
●何が変わったの?

今まで、契約書面等の重要な書類は、書面(紙)での交付が義務づけられていました。しかし、今回の改正に伴い、希望者には電子データ(Word、PDF等)でも提供ができるようになりました。



特定商取引法ガイド

●電子交付の流れ



ポイント① Q. 高圧的な態度で、無理やり電子交付の手続きをすすめてくる。

A. 消費者の希望がなければ、電子交付はできません!

Q. 『書面(紙)を交付するには費用がかかる』と言われた。

A. 費用はかかりません!

クーリング・オフ可能期間に影響するので、データの内容をきちんと確認しましょう。

ポイント② Q. 電子交付されたデータが確認できないと伝えたが、『送った』と言って対応してくれない。

A. データが確認できない場合は、業者の書面交付義務違反となります!

●電子交付は本当に便利?!

良い例



スマートフォンで
すぐに確認できて
便利!

悪い例



どこに保存されたの
か分からない...

スマートフォンで確認
してみたら、文字が
小さすぎて見えない...

業者に教えられるままスマート
フォンを操作しただけなのに
こんなことになるなんて...

●まとめ

日頃からスマートフォンやパソコン等を使用し、操作に慣れている人には便利な電子交付ですが、ルールがとても複雑です。そのルールを悪用し、『スマートフォンの操作に慣れていない人』を狙った、悪質業者によるトラブルが懸念されています。法律が改正されたばかりで、どのような手口でだましてくるかわかりませんので、注意しましょう。業者の説明がよく分からない...**そんな時は、迷わず書面(紙)での交付を希望してください!!**

困った時には、朝霞市消費生活センターにご相談ください。

【相談日】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(市役所別館4階 48番窓口)

【電話】463-1111(内線2256)

契約に関するトラブル(商品の定期購入、賃貸借物件の退去トラブルなど)、
壺感商法、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5年度予算の概要

一般会計予算の総額は、54億206万2千円で、前年度当初予算額52億9,235万5千円に対して、1億970万7千円（2.1%）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、安全で適切な処理業務を行います。

消防局では、浜崎分署庁舎改修工事を行うほか、救急自動車、はしご自動車および消防ポンプ自動車を購入し、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。

☎朝霞地区一部事務組合事務局総務課

☎461-2415

消防職員の募集

試験案内配布／7月上旬から消防局および各消防署・分署で配布（消防局ホームページからダウンロード可）

申込方法／7月26日(水)～8月4日(金)に郵送で

※当日消印有効

試験日／第1次試験：9月17日(日)

第2次試験：第1次試験合格者に通知

※詳しくは、消防局ホームページをご確認ください。

☎・☎／埼玉県南西部消防局消防総務課

☎460-0119

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し、受診してください。

★案内専用ダイヤル

☎048-461-8181

☎／埼玉県南西部消防局指令統括課

☎460-0123

甲種・乙種防火管理新規講習の開催

講習日時／9月2日(土)・3日(日)

午前9時20分～午後4時55分

申込期間／

1次募集：7月13日(木)～20日(木)

2次募集：8月7日(月)～8日(火)

※1次募集で満席となった場合、2次募集は実施しません。

開催場所／ゆめばれす（市民会館）

主催／（一財）日本防火・防災協会

※詳しくは、協会ホームページをご確認ください。

☎・☎／（一財）日本防火・防災協会

☎03-6263-9903



獅子倉前朝霞市消防団長に感謝状贈呈

令和5年3月31日をもってご勇退されました、獅子倉前朝霞市消防団長に対し、奥山消防局長から感謝状を贈呈しました。獅子倉さんは、平成2年に朝霞市消防団に入団、平成29年4月からは朝霞市消防団長として活躍し、33年の間、消防団員の指導や育成、朝霞市の安全・安心の確保にご尽力されました。

▶左から奥山消防局長、獅子倉前朝霞市消防団長、大野朝霞消防署長



朝霞地区一部事務組合は、朝霞市・志木市・和光市・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、埼玉県南西部消防局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



■埼玉県南西部消防局

朝霞市溝沼1-2-27

☎460-0119





まもる
守

富岡 勝則

皆さんこんにちは。

台風2号の影響で、6月2日から3日にかけて、本州付近に停滞していた梅雨前線に湿った空気が流れ込み、全国的に豪雨となり、各地に大きな被害をもたらしました。朝霞市でも、市役所の雨量計で総雨量が298ミリを記録するなど、平年の6月1か月分の2倍にあたる量の雨が降ったことで、家屋の浸水被害や道路冠水による通行止めが発生しました。被害にあわれた皆様に、心からお見舞いを申し上げます。また、3日、午前0時20分に熊谷地方気象台から土砂災害警戒情報が発令されたため、市は対象区域に対し避難指示を発令するとともに、避難所を4か所開設しました。対象区域の方には防災行政無線でお知らせしたほか、メール配信サービス、市ホームページ、SNSなどでも災害情報を発信し、結果、6世帯、13の方に避難していただきましたが、より多くの世帯

に周知する大切さと難しさを感じたところです。いざ災害が起きようとしているときに適切な行動をとるためには、日頃の備えと確かな情報の収集が大切です。皆さんもご自分に合った手段で情報をキャッチできるように、この機会にメール配信サービスやSNSの登録（最終ページ参照）などをご確認いただくようお願いします。

ところで、この3年間猛威を振るった新型コロナウイルス感染症も、5類へ移行してから2か月ほどが経ち、消費活動もずいぶんと活気を取り戻しつつあるように感じています。しかし、物価高騰などの影響で、まだまだ厳しい状況にある皆さんにさらなる支援策が必要であると考え、現在、6月の市議会で予算案をご審議いただいているところです。内容は、物価高騰が続く中、生活の一助としていただくため、住民税非課税世帯と住民税均等割のみ課税世帯に3万円を給付するための予算、また、保護者の皆さんの負担を軽減するため、市内の小・中学校に通っているお子さんの給食費を6か月間、市が半額負担するための予算、さらに、古いエアコンは消費電力が大きいので、省エネと地球温暖化対策のため、一定の基準を満たした省エネエアコンへの買い換えに、補助金を交付するための予算です。この夏にエアコンの買い換えを考えている方は、ぜひ、ご検討ください。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18日(木)、ゆめぱれす（市民会館）で自治会連合会の令和5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4年度事業報告・収支決算、令和5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／大場賢一さん（弁財） 監事／麻田正実さん（朝志ヶ丘）

○退任された方

在任5年以上【表彰対象】

古宇田不二雄さん（新和）27年在任、中里繁利さん（昭和台）7年在任

在任2年以上【表彰対象】

渡部慶治さん（弁財）、渋谷昇さん（広沢）、浅川優大さん（三栄）、伊藤久行さん（下内間木）、須田正光さん（浜崎東）、荒木聡さん（浜崎親交会）

在任2年未満

奥山三津子さん（ローリエ朝霞台）、森晴美さん（富士見台）、腰山晴子さん（城山）

※（ ）は所属する自治会・町内会名。また、氏名掲載に了承いただいた方のみご紹介しています。

▶▶ 自治会・町内会の運営にご協力いただき、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 □ 144,885人 (+207人) 男 72,785人 (+114人) 女 72,100人 (+93人)
世帯数 70,005世帯 (+144世帯) 令和5年6月1日現在（ ）内は前月比



募集

会計年度任用職員

人数／1人

任用期間／9月1日～令和6年3月31日

勤務内容／事務補助（電話対応、ワード・エクセル等
パソコンへの入力・確認作業、書類整理等）

勤務日時／月～木曜日（週4日勤務）

午後0時30分～4時30分（実働4時間）

報酬／時給1,020円

申込方法／7月21日（金）【必着】までに、必要書類を
郵送（住所は最終ページ下部に記載）
または持参

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

申・問／市政情報課 ☎463-1759



一緒につくろう朝霞の景観

各制度の内容や必要書類については、
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。

景観形成補助金制度

景観計画に基づき、住民などが主体となった良好な
景観づくりの取り組みを支援するため、その活動等に
要した費用の一部に補助金を交付します。交付対象者／景観重要建造物および景観重要樹木の所
所有者、景観資源の所有者および管理者、景観協定を
締結した者、景観づくり団体、景観づくり協定を締
結した者等

交付対象行為／まちの魅力を高める良好な景観づくり

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
財政的支援を受けられる・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指定基準等／景観計画で定める基準、景観審議会の審
議等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
が生じるほか、増築や外観の変更を伴う修繕等を行
う場合は市長の許可が必要になります。

景観づくり団体

認定を受けることにより、景観づくり活動に対し市
が技術的・財政的な支援をします。認定要件／主体的に景観づくりに取り組むおおむね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

申・問／まちづくり推進課 ☎463-2518

みどりの保護地区・保護樹木制度

緑地保全や緑化推進のため、保護地区および保護樹
木を指定しています。

保護地区

指定基準／樹木が集団で生育している土地で、面積が
300㎡以上であるもの等奨励金の額／指定経過年数に応じて、保護地区に係る
固定資産税の30～50%以内の額

保護樹木

指定基準／高さが10m以上で、地上1.2mの高さに
おける幹の周囲がおおむね1m以上であるもの等奨励金の額／指定経過年数に応じて、樹木1本当たり
1,800～3,000円

申・問／みどり公園課 ☎463-0374

ハウスクリーニング専門店

おうちクリーニングにここ

ハウスクリーニング士と家事代行アドバイザーの夫婦
が一緒に、丁寧に心を込めてお掃除いたします！エアコン／キッチン／レンジフード／浴室／洗面所
トイレ／ベランダ／玄関／定期コース／家事代行など

お得なキャンペーンを随時行っております→

朝霞市三原3-4-37 090-7013-2707
土日祝日営業 8時～19時 お見積り無料相談
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

毎週日曜日に無料相談会開催中（予約制）

お気軽にご相談ください。日時と場所はホームページか
電話で確認して、ご予約をお願いします。

☎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



募集

男女平等の推進に取り組んでいる市民・市内事業所・団体を顕彰します

対象／次の①～⑤のいずれかに該当する市民・市内事業所・団体（自薦・他薦問わず）

- ①男女平等の推進に関する取り組みを積極的に行っているもの
- ②女性の能力活用および職域拡大に積極的に取り組んでいる事業所
- ③職業生活と家庭生活等を両立できる多様な就業形態に配慮した就業環境の改善が図られている事業所
- ④男女が対等に参画できる環境づくりに積極的に取り組んでいる団体
- ⑤その他、特に顕彰に値すると認められるもの

顕彰方法／賞状を贈呈し、市ホームページ等で公表

顕彰件数／5件以内（選考により決定）

申込方法／それいゆぷらざ（女性センター）・市民活動支援ステーションにある顕彰推薦書(市ホームページでもダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送(〒351-0016 青葉台1-7-1)・メールまたは持参



申・問／それいゆぷらざ（女性センター）
☎463-2697 ✉soreiyu@city.asaka.lg.jp

「あさか環境市民会議」に参加しませんか？

あさか環境市民会議は、身近な暮らしの環境に着目して生活環境の改善、自然環境の保全を目指して活動している市民団体です。

年会費／個人：1,000円 団体：3,000円
事業者：5,000円

申込方法／入会申込書（市ホームページまたは窓口で配付）に必要事項を記入し、年会費とともに窓口へ持参



申・問／あさか環境市民会議事務局
（環境推進課内）
☎463-1504

あさか生き物調査2023

皆さんが見つけた市内の多様な生き物を、市ホームページやSNSで一部公表します。

申込方法／12月22日(金)【必着】までに、調査用紙等を郵送またはメールで

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

申・問／みどり公園課

☎463-0374 ✉midori_koen@city.asaka.lg.jp



明るい選挙啓発ポスター作品

内容／明るい選挙の呼びかけを自由に表現したもの

対象／市内在住または在学の小・中学生、高校生

画材／自由(紙・布・絵の具など、材料に限らない)

基準／画用紙の四つ切り(542mm×382mm)、八つ切り(382mm×271mm)もしくはそれに準ずる大きさ

申込期限／9月8日(金)

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

申・問／選挙管理委員会事務局

☎463-2444



子ども屋台村参加者

子どもたちが中心になり、彩夏祭でかき氷や飲み物等の、屋台での販売を体験します。

日時／8月5日(土) 午後1時～7時、

6日(日) 午後1時～5時

会場／青葉台公園芝生広場

対象・人数／小学生・40人程度（先着順）

子ども屋台村 OGOB・若干名

申込方法／7月11日(火)までに

右コードのエントリーフォームで

説明会・看板作り等

日時／7月22日(土) 午後2時～4時

会場／中央公民館・コミュニティセンター

申・問／NPO 法人まちづくり夢会議 わたなべ 渡邊

☎090-4946-0205



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

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 (I-ASK) 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/松尾晴子

相続登記

お済みですか？

不動産名義変更 会社設立 役員変更 遺言書 成年後見

栗山司法行政事務所
朝霞市本町2-1-1野口ビル201
048-465-2261 4台完備

朝霞市役所 目の前!



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／7月14日(金)、8月16日(水)、9月14日(木)
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。

☎・☎／公益社団法人朝霞地区シルバー人材センター
☎465-0339

朝霞市社会福祉協議会

資格要件など、詳しくは社協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。



正規職員(10月1日採用)

職種／福祉総合職員

人数／1人

報酬／本会給与規程による

申込方法／7月20日(木)までに、必要書類を窓口へ持参

試験日／7月29日(土)

☎・☎／朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2479

総合相談支援係相談員(臨時職員)

資格／①社会福祉士または同等以上の資格

②生活困窮者等相談支援業務経験1年以上

人数／1人

業務内容／生活困窮者に対する生活福祉資金貸付業務の相談

勤務場所／はあとぴあ(総合福祉センター)

報酬／①時給1,270円

②時給1,170円

申込方法／事前連絡し、面接時に履歴書を持参

選考方法／面接

☎・☎／朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2478

優良自動車運転者を表彰します

対象／過去5～50年以内に行政処分、交通事故、交通法令違反がない方

表彰の種類／5～50年の間で、5年きざみ

申請できる方／

①交通安全協会の会員の方

②朝霞警察署管内(朝霞市、志木市、和光市)に居住している方

③過去に同種の表彰または同種以上の表彰を受けていない方

表彰式・会場／10月7日(土)・ゆめぱれす(市民会館)

申込方法／7月3日(月)～8月31日(木)に、次の書類を提出

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5年6月1日以降のもの)

③交通安全協会員証

※①・②の申請用紙は、朝霞地区交通安全協会・朝霞警察署・市内各交番、まちづくり推進課で配布(②は発行に2週間かかります)

☎・☎／朝霞地区交通安全協会事務局(朝霞警察署内) ☎462-9876



ご案内

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。防災ラジオからも試験放送が何度も流れます。

日時／7月27日(木)、28日(金)

午前8時30分～午後5時

☎／危機管理室 ☎463-1788

借金問題

相続・遺言

離婚・後見

交通事故

民事・労働

刑事・行政

まずはご相談ください。

解決の糸口を見つけましょう。弁護士小山香

埼玉弁護士会所属

弁護士小山香



☎048-465-0125

朝霞駅東口
徒歩1分

小山法律事務所

〒351-0006 朝霞市仲町2-2-38 アウステル805 土日相談可
法テラスの無料相談・民事法律扶助利用可(一定の要件あります)

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



ご案内

市議会議員一般選挙立候補予定者説明会

12月3日(日)に実施される市議会議員一般選挙に立候補を予定している方は、説明会へ出席してください。

※代理人可・候補者1人につき3人まで

日時/10月3日(火) 午後1時30分

会場/市役所別館5階 大会議室

☎/選挙管理委員会事務局 ☎463-2444

マンション管理計画認定制度およびマンション長寿命化促進税制

マンション管理適正化推進計画を作成した自治体から認定を受けたマンションまたは計画が未整備な自治体でも、助言・指導を受けたマンションは、長寿命化工事が実施されたなどの一定の要件を満たす場合、翌年度分の建物に係る固定資産税の一部が減税されます。



詳しくは、市ホームページをご確認ください。

☎/開発建築課 ☎423-3854

育成保育(障害児保育)の入所申請に係る「主治医意見書」を配布します

令和6年4月入園の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。

☎/保育課 ☎463-2836

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

水道等に関するお知らせ

(1) 水道メーターを交換します

検定満期の水道メーターの交換を行います。該当するご家庭にはお知らせを配付し、メーター交換には市が委託した業者が伺います。(交換費用無料)

交換時のお願い

○メーターボックスの上に物が置いてあるとメーター交換の支障となります。メーターボックスの上に物を置かないでください。

○不在の場合でも交換します。交換後は水を少し流してからお使いください。

日程/7月~令和6年3月末(予定)

(2) 水道管の漏水調査を行います

市が委託した調査員(漏水調査員の腕章と上下水道部発行の身分証明書を携帯)が、宅地内に立ち入り調査をすることがあります。なお、調査に際し、物品の販売や費用の請求をすることはありません。

日程/7月中旬~令和6年3月末(予定)

☎/水道施設課 ☎463-1204

生け垣等設置補助制度

生け垣の設置や設置のためのブロック塀撤去、緑化したフェンスの設置および多年性つる性植物で既存フェンスの緑化に係る費用を一部補助します。

対象事業/生け垣や緑化フェンスを設置する植栽工事

または高さ50cm以上のブロック塀を取り壊し、生け垣や緑化フェンスを設置する植栽工事、既存フェンスへの多年生つる性植物の植栽費用

対象者/本市の住民基本台帳に記載されている方で、市税を完納している方

補助金額/

生け垣等設置・ブロック塀撤去費用:1m当たり1万円まで・限度額はそれぞれ10万円

既存フェンスへの多年生つる性植物の植栽費用:1m当たり2,000円まで・限度額は2万円

☎・☎/みどり公園課 ☎463-0374

くつらい不妊治療でお悩みの方
【定休日】 朝霞台駅・志木駅より
本・日曜・祝祭日 徒歩8分
妊婦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.saitamakano.com/

埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106

予約制
痛み合う場合がございますので
電話予約をして頂けると
スムーズにご相談いただけます。

生理痛・生理不順・更年期障害等
でお悩みの方もぜひご相談下さい。

「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
朝霞市溝沼7-4-53
TEL048-461-6823

SHIGEHARA KOUZUTEN

☎・☎/申し込み ☎...問い合わせ



建築物に対する埼玉県の補助制度

埼玉県では、建築物に対しさまざまな補助を行っています。詳しくは県ホームページをご確認ください。

多数の人が利用する建築物の耐震診断・耐震改修

補助内容／耐震診断、耐震補強設計および耐震改修工事の費用の一部

対象／昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された建築物のうち、病院や店舗、福祉施設、賃貸住宅（共同住宅に限る）などの多数の人が利用する建物で一定規模以上の建築物



問／埼玉県建築安全課 ☎830-5527

建築物のアスベスト対策

対象／アスベスト含有のおそれのある吹付け材の含有調査および吹付けアスベストの除去等工事費用



問／埼玉県建築安全課 ☎830-5525

国民年金保険料には免除・猶予制度があります

一部免除の月額保険料（令和5年度）／

4分の1免除：12,390円 半額免除：8,260円

4分の3免除：4,130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

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等

※法定免除以外は所得審査あり

問／保険年金課 ☎463-0284

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。



問／それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-0356

熱中症対策に「クールオアシス」をご利用ください！

7月は本格的な夏となり、気温が急に高くなるため熱中症になりやすい時期です。市では熱中症対策の一環として、外出時における一時休息所・高温時の緊急避難所として、市内公共施設等を「クールオアシス」に指定しています。指定施設等の詳細は、市ホームページをご確認ください。



問／健康づくり課 ☎465-8611

7月は「再犯防止啓発月間」です

犯罪や非行を繰り返すことなく、地域全体で立ち直りを支え、地域社会の一員として円滑な社会生活を営めるよう支援していきましょう。



問／福祉相談課 ☎463-1594

会食は食べきってみんな笑顔！

友人らと楽しい会食が増えるシーズンです。おいしい料理をきれいに食べきれば、お財布にもやさしく、お店もごみが減ってみんな笑顔！

ポイント

- ・食べきれぬ量を注文しましょう
- ・提供された料理はできたての美味しいときに食べましょう
- ・料理が残っていたら、「もったいないから食べようよ」と声かけしましょう
- ・どうしても残ってしまったら、持ち帰りできるかお店の人に相談しましょう

問／資源リサイクル課（クリーンセンター）

☎456-1593

市への寄付ありがとうございました

東水利組合清算人会から、13,011,726円の寄付をいただきました。いただいた寄付金は、送水管撤去工事費用として活用させていただきます。

最大5万円が戻ってくる!!

朝霞市のリフォーム補助金



当店で申請お手伝いします

機ライフプラス プロタイムズ 朝霞店 朝霞市清沼1272-7 (東洋大学前)

0120-167-555

HPはこちら



相続・遺言・家族信託・交通事故・離婚

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(土曜日は事前予約があれば可)

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





ご案内

食中毒に気をつけましょう

夏季は細菌による食中毒が発生しやすくなります。原因の多くは、食肉を生や加熱不足で食べることによるものです。

食肉を食べる際のポイント

- ①肉の生食は食中毒のリスクがあります。たとえ生食用であっても、子ども、高齢者や抵抗力の弱い方は生食を控えてください。
- ②レバーなどの内臓や食肉を調理するときは、しっかり加熱（75℃で1分間以上）しましょう。表面が焼けていても、内部が生であることがあります。
- ③肉は購入から調理までの間、細菌が増殖しないように低温保存（10℃以下）しましょう。
- ④焼肉やバーベキューをするときは、生肉に触れた箸やトングで、焼きあがった肉やサラダなどを食べないようにしましょう。
- ⑤野菜・果物・調理済みの食品は、生肉やその肉汁と触れないようにしましょう。
- ⑥生肉の調理に使用した包丁やまな板などは、その都度、洗浄消毒をしましょう。
- ⑦調理の前、生肉に触れた後やトイレの後には、手指の洗浄消毒をしましょう。

☎朝霞保健所 ☎461-0468

「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

お求めは埼玉県内の宝くじ売り場で！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・金額／7月4日(火)～8月4日(金)
1枚300円

抽せん日／8月18日(金)

○サマージャンボ宝くじ

発売総額720億円・24ユニットの場合

1等：5億円×24本 前後賞：各1億円×48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：2,000万円×28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。

7月検針分から、インボイス制度対応の検針票に切り替わります

令和5年10月開始のインボイス制度に対応するため、7月検針分からインボイス制度対応の検針票に切り替わります。

☎上下水道総務課 ☎462-3366

日本手話情報コーナー No.82

☎障害福祉課 ☎463-1599 FAX463-1025

「曜日覚えよう」

YouTube「朝霞社協公式チャンネル」



木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



両手の親指と人差し指を開いて、手首を返しながら上にあげます。



親指と人差し指で輪を作り、手首を捻ります。



親指と人差し指をこすり合わせます。



唇の前で人差し指を横に動かし、下にに向けた手のひらを中央に寄せます。



唇の前で人差し指を横に動かし、下にに向けた手のひらを中央に寄せます。

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。

武蔵野植木 株式会社

〒351-0023 朝霞市溝沼5-15-9

TEL 048-424-3928 FAX 048-424-3982

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)





▶ 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.72 『ほじょ犬について知ろう④』 ~介助犬~

手や足に障害のある人の日常生活におけるサポートをします。落としたり、指示した物を持ってきて渡したり、ドアの開け閉めや、衣服の着脱などの手助けをしてくれます。「介助犬」と書かれた表示をつけています。



ほじょ犬は、ペットではなく「はたらく犬」として法律(※)で認められています。そのため、ほじょ犬と共に公共施設、電車・バスなどの乗り物、さまざまな店舗(スーパー、映画館、病院など)を予約なしでいつでも利用することができます。※身体障害者補助犬法という法律があります。

い案内

▶ あさか市民活動ニュースレター

vol.90

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

「地域の活動に参加する」きっかけづくりをお手伝いしています

今回は、「コミュニティあさか」の、熊澤健さん(くまざわけん)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. ボランティアや地域の活動に参加したいという思いを持つ方の相談に応じているほか、貧困等の子どもの問題を社会全体の問題として考える「子どもの未来アクション学習会」を定期的に開催しています。活動する一人ひとりが、良い生きがい、自己実現できるためのお手伝いができたらという思いで活動をしています。

Q. 活動を始めたきっかけは？

A. 介護に関する研修を受けた際、「高齢者を支えるには地域の力が必要である」と学びました。そこで「地域活動をしたい方と実際の地域活動をつないでみたい」との好奇心からこの活動を始めました。今では、地域活動は誰でも身近に出来ることだと感じています。

Q. 「子どもの未来アクション学習会」について教えてください。

A. 悲しい体験をしたり、成長にあたり必要な経験が積めない子どもが増えていっているとされています。こうした問題に共感し、自分たちに何が出来るか一緒に考

えようという主旨で行っています。これまでに、「不登校」や「社会的養護(親に頼れない子ども達を社会全体で支える仕組み)」等をテーマに、参加者の方と議論や交流を深めています。

Q. 今後の目標は？

A. 学習会を中心に、多方面からの社会参加の方法を考え、市民活動団体や市民の方と連携していきたいと思っています。また、参加していただいた市民の方がより楽しく活動できるよう工夫していきたいです。

~「コミュニティあさか」からのお知らせ~

今回の学習会では、学生が運営している子ども食堂やプレーパーク等の活動を紹介します。ぜひ、お越しください。

日時/7月16日(日) 午前10時~
会場/中央公民館・コミュニティセンター

申込方法/
右のコードで



問/コミュニティあさか
☎090-3533-6626(熊澤)
✉communityasaka@gmail.com



長年の痛み、シビレ、重い症状...
諦めていませんか?
それは【骨格の歪み】が原因かもしれません。

カイロプラクティック
ルート鍼灸院

6000円

【痛み矯正】に強い当院にご相談ください
☎090-8261-9326

アディオ

〒114-8545 東京都品川区東品川2-12-10 2F

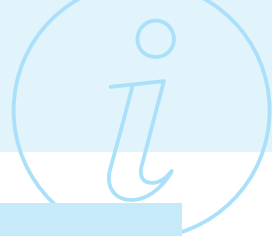
市民葬指定葬儀社

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



ケース

朝霞市は男女平等社会の実現を目指しています 「夫と義母との爆笑介護」

問/それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-2697

私の潜在意識の中で、介護って女性の仕事のように思っていました。男性が関わってはいけないとか、やらせてはいけないと思っていた訳ではないのですが。

祖母の介護の時は、母が寝不足になりながら頑張っていましたし、叔母も友人も職場の先輩も同様でした。とにかく使命感を持って、ご家族の介護に取り組む女性が、私の周りにはたくさんいました。

自分の中の潜在意識に気付かなかったことも、それは思い込みなのではないかと感じなかつたことも、今となっては不思議なことです。

私の場合はというと、結婚をする前から、夫の父親が要介護だということはわかっていました。介護のことは、やれる範囲で良いから、と夫に言われていましたし、義母からもこれといって要望はされなかったのですが、そうはいかないだろうと、覚悟を決めて結婚をしました。

実際どうだったかということ、自分の想像を良い意味で裏切ってくれました。

夫と義母とで手分けして取り組み、あえて決めごとはせず、持ちつ持たれつの気持ちを忘れずに家族全員が仕事と両立しながら、義父との時間を過ごしました。特に夫はみんなが無理のない関わり方ができるよう考え、積極的に取り組んでいました。

失敗もたくさんありましたが、「やっちゃったかあ」なんて笑い飛ばし、教訓にすれば良いよと前向きな言葉を言い合っていました。

義父の人柄がそうさせたのかなと感じます。食べ物をごぼしてしまっても、ニヤリと笑うんです。見ているこちらもつい笑ってしまいます。

さっきはこんなことがあったのよと家族に話すと、またみんなで笑って…。専門家、専門機関にもお世話になりながら、こういう介護の形ってあるんだな、と学べることの多い日々でした。

ケアマネジャーさんとも対等に膝を付き合わせて話し合う夫の様子を見て、士気が上がったのを覚えています。

私としては、ある意味、序盤で拍子抜けしました。悲壮感タップリの介護生活と思っていたからです。そして自分でも信じられませんが、どんどん義父が愛おしくなつたのです。

義父の介護に関わらせてもらったことにも、きちんと主体性を持って取り組んでくれた夫にも、とても感謝しています。義母との距離も縮まりましたし、そして何よりも、私自身が無意識に思い込んでいたことから「解放」してもらったのですから。

※このコラムは、「男女平等推進事業企画・運営協力員」と協働で、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。

市内の視覚障害のある方に広報あさか音声 CD (デージー形式) を無料で郵送しています

問/シティ・プロモーション課 ☎463-3059

朝霞リーディングサークルのご協力により作成した「広報あさか音声 CD」を、市内の視覚障害のある方のご自宅に無料で郵送しています。ご希望の方はご連絡ください。

朝霞リーディングサークルとは

広報あさか等の音声 CD を作成し、視覚障害のある方にお届けしているボランティアサークルです。サークルでは一緒に活動して下さる方を募集しています。興味のある方は、ぜひご連絡ください。

気になる“鼻のお悩み”解決しませんか?

鼻の手術 ご相談ください

朝霞台駅 徒歩1分
北朝霞駅 徒歩3分

最先端の医療機器導入 短期入院手術可能

アレルギー性鼻炎 / 鼻中隔湾曲症 / 慢性副鼻腔炎 等

朝霞台駅前 **みなみ耳鼻咽喉科** 詳細はこちら

048-474-8733
朝霞市東弁財1-5-18カロータ2F

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/6月29日(木)~7月3日(月)
7月14日(金)~17日(月・祝)
7月27日(木)~31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。

問/埼玉県都市ボートレース企業団 ☎823-8711
<https://www.boatraces-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



あさか朝市

問/産業振興課 ☎463-1903

日時/7月2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!



朝霞産農産物直売 あさか新鮮野菜市

問/産業振興課 ☎463-1904

日時/7月6日(木) 午前10時30分～午後1時
会場/市役所1階 市民ホール



園庭開放

問/保育課 ☎463-2939

日時/7月5日(水)・12日(水) 午前9時30分～11時30分
※雨天中止。7月12日、根岸台・浜崎保育園で出張家庭児童相談室を実施します。
会場/各公設保育園(北朝霞保育園分園は除く)



親子映画会

問/子ども未来課 ☎463-2930

日時/7月23日(日) ①午前10時～ ②午後2時～
※開場は各回とも30分前から
会場/ゆめばれす(市民会館) 大ホール
内容/映画「ペット」(90分)の上映
その他/各回900人を超えた場合、入場制限があります。



古紙から手すきはがきをつくろう!

問/資源リサイクル課(クリーンセンター)
☎456-1593

日時/7月21日(金) ①午前10時～11時30分
②午後2時～3時30分
会場/リサイクルプラザ
対象/小学4～6年生
定員/各回16人(申込多数の場合、抽せん)
申込方法/7月7日(金)までに市ホームページ
の申込フォームで



切り絵体験・ オリジナルうちわを作ろう!

申・問/朝霞市社会福祉協議会
☎486-2525 FAX486-1455

日時/7月26日(水) 午後1時30分～3時30分
会場/はあとぴあ(総合福祉センター)
講師/加藤三郎さん、野本正幸さん
対象/市内在住でおおむね65歳以上の方
定員/25人(先着順・初心者優先)
申込方法/7月3日(月)午前9時から電話またはFAXで



親子で作品作り

主催・申・問/NPO 法人あさか市民大学川池 ☎090-5219-0262 ✉lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp

日時/7月21日(金) 午前10時～正午 会場/中央公民館・コミュニティセンター
内容/「小さなサマーリース」作り 講師/フラワーセラピスト 大本郁子さん、仲村貴子さん、川名純恵さん
定員/20組40人(事前予約制・先着順) 費用/800円(材料費500円、資料代300円)
持ち物/筆記用具、はさみ、持ち帰り袋 申込方法/電話またはメールで



さくらんぼのイベント

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

同じ月齢の子どもがいる方が集まるイベントです。
ピースのお部屋 日程/7月25日(火)
対象/生後2か月 定員/6組
タッチのお部屋 日程/7月19日(水)
対象/生後5か月 定員/6組
ハニーのお部屋 日程/7月20日(木)
対象/生後8か月 定員/6組
共通事項 時間/午前9時30分～10時30分
申込方法/7月4日(火)から電話で(先着順)



夏休み親子下水道教室

申・問/(公財)埼玉県下水道公社
☎466-2400

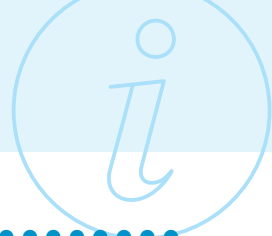
日時/7月28日(金) ①午前9時～正午
②午後1時30分～4時30分
※現地集合
会場/新河岸川水循環センター(和光市新倉6-1-1)
内容/下水処理施設の見学と水質実験
対象/小学生とその保護者
定員/各20組40人(先着順)
申込方法/7月3日(月)～14日(金)に電話で(土・日曜日を除く、午前9時～午後5時)



はじめてのヨガ

主催・申・問/NPO 法人あさか市民大学川池 ☎090-5219-0262 ✉lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp

日時/7月27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
内容/初めてヨガをしたい人への分かりやすいヨガ教室 講師/アイアンガーヨガ認定指導員 久保幸子さん
定員/20人(事前予約制・先着順) 費用/300円
持ち物/ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装 申込方法/電話またはメールで



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



親子料理教室

申・閏/学校給食課 ☎451-0370 FAX451-0372 ✉gakko_kyusyoku@city.asaka.lg.jp

日時/①7月26日(水) ②7月28日(金) いずれも午前10時～午後1時
 会場/①溝沼学校給食センター ②浜崎学校給食センター 内容/調理の疑似体験、試食、調理場内の見学
 対象/小学生以上の児童生徒とその保護者 ※未就学児の同伴はできません。
 定員/①30組60人程度 ②20組40人程度 ※申込多数の場合、抽せん
 参加費/1人300円(材料費・保険料を含む) 持ち物/エプロン・三角巾・筆記用具・上履き
 申込方法/7月7日(金)までに、メールまたはFAXで件名を「親子料理教室希望」とし、児童生徒氏名(ふりがな)・学校名・学年・保護者氏名・住所・電話番号・希望日を明記してください。



夏休み親子消費者教室

申・閏/地域づくり支援課 ☎463-2648

ボードゲームを使って社会や経済について楽しく学んでみませんか?
 日時/8月19日(土) 午前9時30分～11時30分 会場/産業文化センター
 講師/(一社)日本経済教育センター 梅津芳彦さん 対象/小学4～6年生とその保護者 定員/20組(先着順)
 申込方法/7月4日(水)～8月16日(水)午後5時までに、氏名(ふりがな)・電話番号・学年を電話または窓口で



Classic for Babies

会場・閏/ゆめばれす(市民会館) ☎466-2525

0歳からのお子さんと一緒に入場できるコンサートです。家族で楽しめるクラシックの魅力をお届けします。
 日時/10月14日(土) 午前11時～(開場:午前10時30分)
 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
 入場料/500円(全席指定)
 ※小さなお子さんもチケットが必要です。
 発売日/7月1日(土)午前10時から窓口で(電話予約は同日午後1時30分～)
 チケット取扱/ゆめばれす(市民会館)



平和パネル展

閏/人権庶務課 ☎463-1738

あらためて平和の大切さを見つめ直してみませんか。
パネルの展示
 日程・会場/①7月21日(金)～27日(木) わくわくどーむ
 ②7月28日(金)～8月3日(木) それいゆぶらざ(女性センター)
 ③8月4日(金)～15日(水) 市役所1階別館入口
 内容/①「沖縄戦の絵」パネル展
 ②③「ヒロシマを知ろう!! 8月6日、きのこ雲の下で」平和ポスター展示
DVDの上映 日時/8月3日(木) 午後1時30分～
 会場/それいゆぶらざ(女性センター)
 内容/「太陽をなくした日」(アニメ:約20分)



朝霞駐屯地納涼大会

閏/朝霞駐屯地 ☎460-1711 (内線4443)

日時/7月12日(水)(予備日:13日(木))
 午後4時45分～9時(入門は午後8時まで)
 会場/朝霞駐屯地(北グラウンド)
 ※開放門:朝霞門、和光門、大泉門。また、車両での入門、ペットの入場はできません。
 内容/音楽演奏、太鼓、盆踊り、花火大会、売店等



認知症サポーター養成講座

申・閏/地域包括支援センターつつじの郷 ☎472-1574 FAX472-2203

日時/7月8日(土) 午後1時30分～3時
 会場/弁財市民センター
 講師/地域包括支援センターつつじの郷職員
 定員/20人(先着順) 持ち物/筆記用具
 申込方法/6月30日(金)午前10時から電話・FAXで



もしかして認知症? その時のための家族介護教室

申・閏/長寿はつらつ課 ☎463-1921

会場/第1・2部:ゆめばれす(市民会館)会議室201 第3部:ゆめばれす(市民会館)会議室梅
 対象/認知症(もの忘れ)が心配な家族がいる市民(別居・同居問わず)
 定員/第1部:50人 第2部:50人 第3部:20人 申込方法/7月3日(月)～14日(金)に、電話または窓口で

	日時	内容	講師
第1部	7月22日(土) 午後1時30分～2時45分	認知症という病気について学ぼう!	和光病院長 今井幸充さん
第2部	7月22日(土) 午後3時～4時	認知症の方との接し方について学ぼう!	朝霞中央クリニック 訪問リハビリテーション職員
第3部	7月29日(土) 午後1時30分～3時30分	認知症介護経験について話し合おう!	認知症の人と家族の会

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



警察から学ぶ防犯教室

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

寸劇を交えた具体的な詐欺などの実態や、正しい防犯方法を楽しく学びましょう。
 日時/7月21日(金) 午後2時～3時30分 会場/宮戸市民センター1階 ホール
 講師/埼玉県警察防犯指導班「ひまわり」 対象/市内在住でおおむね60歳以上の方 定員/25人(先着順)
 持ち物/筆記用具 申込方法/7月3日(月)午前9時から電話またはFAXで



第73回「社会を明るくする運動」朝霞地区大会

問/福祉相談課 ☎463-1594

一人ひとりが、罪を犯した人たち、非行に陥った少年たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動です。
 日時/7月21日(金) 午後1時～
 会場/サンアゼリア(和光市民文化センター:和光市広沢1-5)
 内容/式典、講演会「自分という人生の長距離ランナー」
 (スポーツジャーナリスト・大阪芸術大学教授 増田あけみ 明美さん)、アトラクション(和光市立大和中学校吹奏楽部)



She up!女性の「働く」を応援するイベント in 朝霞

問/産業振興課 ☎463-1903

日時/8月10日(木) 午前10時～午後0時30分
 会場/産業文化センター 研修室兼集会室
 内容/セミナー「面接での印象力アップの秘訣」、ミニ合同説明会・相談会(市内企業2～3社参加予定)
 講師/キャリアカウンセラー
 対象/就職を希望する女性の方
 申込方法/7月1日(土)から市ホームページの申込フォームで
 保育/託児あり。詳しくはご相談ください。



手話体験

申・問/朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2479 ファク486-2473

聴覚障害者に対する理解を深め、聴覚障害者のコミュニケーション手段のひとつである手話を学びます。
 日時/7月25日(火)、8月1日(火)、8日(火)、22日(火) 午後2時～4時(全4回)
 会場/はあとぴあ(総合福祉センター)
 対象/市内在住で手話に興味がある小学生以上の方
 ※親子での参加もお待ちしています。未就学児の同伴も可能です。(保育はありません)
 定員/12人(先着順)
 申込方法/7月3日(月)から、電話・FAX・窓口で氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号をお知らせください。
 ※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。



葬儀個別基本相談

会場・問/斎場 ☎460-0055

葬儀の疑問に斎場職員が個別にお答えします。当日は式場の見学もできます。
 日時/7月9日(日) 午前9時～11時(1人30分)
 対象/市内在住の方
 申込方法/当日直接会場へ(先着順)



起業家育成支援セミナー

問/産業振興課 ☎463-1903

日時/7月26日(水) 午後2時～4時
 会場/産業文化センター
 内容/起業の基礎知識、インボイス制度等
 講師/中小企業診断士 北島慎也さん
 申込方法/市ホームページの申込フォームで
 保育/託児あり。詳しくはご相談ください。

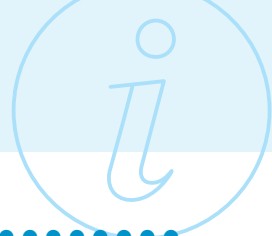


高齢者福祉と介護保険制度の市民説明会

申・問/長寿はつらつ課 ☎463-1952・1719 ファク463-1025

内容/介護保険の仕組み、高齢者向け各種サービス、市で取り組んでいる高齢者福祉事業など 持ち物/筆記用具
 申込方法/7月31日(月)午前9時から電話またはFAXで(会場ごとに前日まで受付。先着順)
 ※手話通訳や車いすなどが必要な場合は、事前にご相談ください。

日 時	会 場	定 員
8月8日(火) 午前9時30分～11時	産業文化センター ホール	100人
8月8日(火) 午後3時～4時30分	根岸台市民センター ホール	50人
8月9日(水) 午前9時30分～11時	溝沼市民センター ホール	50人
8月9日(水) 午後3時～4時30分	膝折市民センター ホール	50人
8月10日(木) 午前9時30分～11時	宮戸市民センター ホール	50人
8月10日(木) 午後3時～4時30分	弁財市民センター ホール	50人



催し・講座

記載のないものは、対象/どなたでも
費用/無料、申込方法/事前申込不要



保育園・放課後児童クラブ 就職相談会

問/保育課 ☎463-2939

日時/7月14日(金) 午後2時~4時
会場/産業文化センター
内容/各ブースでの個別相談等
参加事業所/市内の保育園・小規模保育施設・放課後児童クラブ法人
その他/保育あり。「保育士の就職支援セミナー」同時開催(午後1時~)
セミナーに関すること 問/産業振興課 ☎463-1903



事業者・労働者等相談窓口

申・問/産業振興課 ☎463-1903

新型コロナ・物価高騰等、さまざまな相談ができます。
①労働・社会保険についての相談
日程/第2・4金曜日、第3土曜日
対象/市内在住・在勤者、市内事業者
②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3階 会議室
申込方法/電話で



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

協力会員(ボランティア)が、高齢者や障害のある方等の日常生活の中での困りごと(窓拭き掃除、換気扇掃除など)をお手伝いする、地域の支え合い活動を行っています。協力会員は、講習会を受講してから活動となります。
日時/①7月25日(火) ②8月7日(月) 午前10時~11時
会場/①Zoomによるオンライン参加 ②はあとぴあ(総合福祉センター)
定員/①100人 ②30人
申込方法/メール・電話・FAXで、氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号・参加日程をお伝えください。 ※詳しくは、右のコードをご確認ください。



朝霞地区4市特定健診受診率 向上キャンペーン in 和光市

問/保険年金課 ☎463-1178

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、特定健康診査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。
日時/7月29日(土) 正午~午後3時30分
会場/和光市保健センター(和光市広沢1-5-51)



夏が来た!よろず相談会

問/地域包括支援センターあさか中央 ☎423-2761 FAX423-2762

地域包括支援センターについて紹介します。介護・健康相談にいらっしゃいませんか?
日時/8月4日(金) 午後1時30分~4時
会場/地域包括支援センターあさか中央
対象/市内在住・在勤の方



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3期 8月開講(8・9月)スポーツ教室・夏の短期水泳教室のご案内》

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をご確認ください。

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。
・幼児水泳短期教室/3日間 ・子ども水泳短期教室(初級・初中級)/3日間、5日間
・子ども水泳教室(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/7月1日(土)~14日(金) ※申込多数の場合、抽せん
詳細・申込方法等は、右のコードをご確認ください。

16歳以上の方が対象の教室

◇スタジオ全20種・成人水泳教室(金曜日)

1次募集受付(前期継続者優先期間)/7月1日(土)~14日(金) ※2次募集は定員に満たない場合のみ

◇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

※9月のみ開講。詳細、申込方法等は、わくわくどーむホームページをご確認ください。

《ベビースタイムお休みのお知らせ》 7月21日(金)~8月28日(月)は、利用者が集中するため一時休止とします。

《わくわくどーむ7月の休館日》 7月3日(月)

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



わくわくどーむホームページ



Web 予約

生涯学習体験教室参加者を募集します!!

教室番号	教室名・内容・講師	日時	会場	費用	定員
1	書道のおけいこ(毛筆・硬筆) 2回連続講座 文字を書くことが楽しくなります。親子でスタートもOK 講師/堂前寿草さん 持ち物/書道道具、筆記用具	①7月23日(日) ②7月30日(日) 午前10時30分 ～11時30分	産業文化センター	無料	10人
2	カンタン遺言書作成セミナー 相続を争族にしない遺言書作成について学びます。 講師/彩相続相談所 藤田孝久さん 持ち物/筆記用具	8月13日(日) 午後1時 ～2時30分			20人

対象/市内在住・在勤・在学の方(申込多数の場合、抽せん)

申込方法/7月12日(水)までに生涯学習・スポーツ課へ電話・FAX または右のコードで

その他/詳しくは、市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。



市民企画講座

NPO 法人あさか市民大学主催事業 シリーズ歴史の面白さを学ぶ いにしへの朝霞を中心とした歴史 奈良～鎌倉時代

日時/①7月4日(火) 午前10時～正午 ②7月11日(火) 午前10時～正午

会場/中央公民館・コミュニティセンター 講師/元朝霞市博物館学芸員 栗原和彦さん

費用/各回300円(資料代) 定員/30人(事前申込制・先着順) 持ち物/筆記用具

申込方法/電話またはメールで ※当日空きがあれば参加可

申・問/川池 ☎090-5219-0262 ✉lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp

※日時・会場は、やむを得ず変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

～ 令和5年度 放課後子ども教室(夏季休暇期間) 参加者募集 ～

夏休みの5日間を楽しく過ごそう! 実験をしたり、工作したり、体を動かしたり、墨で遊んでみたりと楽しく学べる教室がみんなを待っています。

時間/午前9時30分～11時30分

費用/100円(保険代)

対象/市内在住の小学1～6年生

定員/各教室20人程度(申込多数の場合、抽せん)

申込方法/7月12日(水)までに次のいずれかで

①参加申込書(市内小学校と生涯学習・スポーツ課で配布)を郵送または窓口へ

※学校には申し込めません。

②市ホームページの申込フォーム



※5日間のうち、2日間ほどは宿題などの自習をします。また、在籍する小学校に関係なく、6つの教室から選んで申し込みます。

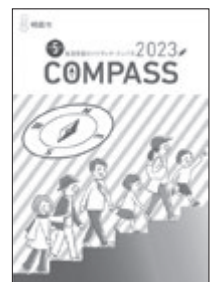
日程	会場	内容
7月24日(月)～ 28日(金)	五小	キッズヨガ
	七小	科学あそび(科学の実験)
7月31日(月)～ 8月4日(金)	一小	バランスボール
	四小	工作教室
	十小	墨と親しもう(筆と墨で遊ぶ)
8月21日(月)～ 25日(金)	三小	科学あそび(科学の実験)

令和5年度版 生涯学習ガイドブック「コンパス2023」発行!!

公民館で活動しているサークルや市主催事業の情報など、皆さんの学習活動に役立つ情報を掲載しています。7月上旬から生涯学習・スポーツ課と市内各公共施設に順次設置するほか、市ホームページからダウンロードできます。

また、「コンパス2023」の概要版音声訳CDを生生涯学習・スポーツ課、障害福祉課、各公民館、各図書館に順次設置予定です。どうぞ、ご活用ください。

作成協力/朝霞リーディングサークル



溝沼子どもプールオープン!

午前・午後の2部制とします

日/7月8日(土)～9月3日(日)

午前の部：午前9時30分～午後0時45分

午後の部：午後1時45分～5時

対/未就学児・小学生とその付添人(成人)

利用料/未就学児無料、小学生100円、
付添人200円

問/生涯学習・スポーツ課



★朝霞市民体育賞★

各種大会で優秀な成績を取めた方を表彰します。

表彰基準/令和4年10月2日～令和5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

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。



くすみざかから飯能アルプスを経て釜戸山に
難易度★☆☆ 約7km 主催/朝霞市歩こう会

日・集/8月27日(日) 午前7時30分 北朝霞駅東口広場(雨天決行) 行程/北朝霞駅→新秋津駅(乗換)→秋津駅→飯能駅→武蔵横手駅(降車)→久須美坂→飯能アルプス→釜戸山→武蔵横手駅 対/小学生以上(小学生は保護者同伴) 参/300円(保険代等) 縮/8月10日(休) 持/弁当・水筒・ストック・雨具等 申/はがきにコース名・参加者全員の住所・氏名・電話番号を記入のうえ、生涯学習・スポーツ課へ。参加決定の通知はいたしません。当日は直接集合場所へ

問/前川 ☎464-5394

朝霞市スポーツ協会

団体名称が、朝霞市体育協会から「朝霞市スポーツ協会」に改称されました。

問/朝霞市スポーツ協会事務局 ☎465-5337

※火・金曜日 午前10時～午後4時のみ

文化・スポーツ振興公社からのご案内

[イベント]

女子野球観戦事業「ヴィーナスリーグをみよう！」

関東女子硬式野球連盟主催「ヴィーナスリーグ」を開催! 華やかなプレーをお楽しみください!

日/7月8日(土) 午前9時～(雨天中止)

会/中央公園野球場 参/無料

[教室]

小学生フィジカルトレーニング教室(全8回・各60分)

日/9月7日(休)～11月2日(休) A:午後4時30分～ B:午後5時40分～ C:午後6時50分～ D:午後8時～ 会/総合体育館 対/A・C:小学1～3年生 B・D:小学4～6年生 定/各22人 参/7,500円 縮/8月9日(休) 【必着】

ASAKA ビギナーズサッカースクール

(全8回・A:60分 B・C:70分)

日/9月4日(月)～11月6日(月)(予備日:11月13日、20日、27日、12月4日、11日) A:午後3時10分～ B:午後4時20分～ C:午後5時40分～ 会/中央公園陸上競技場 対/A:5～6歳の未就学児 B:小学1～3年生 C:小学2～4年生 定/A:20人 B・C:24人 参/A:7,500円 B・C:8,000円 縮/8月6日(日) 【必着】

小学生スプリントスクール(全8回・各60分)

日/9月4日(月)～11月6日(月)(予備日:11月13日、20日、27日、12月4日、11日) A:午後4時30分～ B:午後5時40分～ 会/中央公園陸上競技場 対/A:小学1～3年生 B:小学4～6年生 定/各25人 参/7,000円 縮/8月6日(日) 【必着】

共通事項

申/右のコードまたは往復はがきで。往復はがきの場合、往信用にスクール名(クラス)・住所・氏名・年齢・電話番号、返信用に住所・氏名をご記入のうえ、総合体育館へ郵送 問/総合体育館



朝霞市民総合体育大会

ソフトテニス秋季中学生大会

主催/朝霞市ソフトテニス連盟

日/9月2日(土)～9日(土) 午前9時～ 会/青葉台公園テニスコート、第一中学校テニスコート 対/市内在住・在学の中学生 参/無料 縮/8月13日(日) 申/メールで

問/奥山 ☎080-3732-0745

✉asta.st148313@gmail.com

第38回シングルステニス大会

主催/朝霞市テニス協会

日/9月3日(日)～10月15日(日) 午前8時40分～ 会/青葉台公園テニスコート 対/市内在住・在勤・在学の方、協会員 参/一般1,500円、協会員1,000円 縮/8月16日(休) 申/右のコードで

問/朝霞市テニス協会

✉asakatennis.office@gmail.com



相撲大会

主催/朝霞市相撲連盟

日/9月17日(日) 午前8時30分～ 会/武道館相撲場 対/幼児・小学生 参/100円(保険代等)

縮/9月10日(日) 申・問/安部 ☎090-4397-2774

体育施設臨時休館日(7・8月)

総合体育館 7月10日(月)・8月7日(月)

武道館 7月3日(月)・8月7日(月)

滝の根テニスコート 7月3日(月)～7日(金)・18日(火)・
8月7日(月)・21日(月)

日 日時 会 会場 集 集合場所 対 対象 定 定員 参 参加費 縮 締め切り 持 持ち物 申 申し込み 問 問い合わせ



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
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

共通☎468-0079

博物館夏休み体験教室 参加者募集！

まが玉をつくろう！

ろう石を削って、磨いて、大昔のアクセサリーのまが玉を作ってみよう！

日／8月3日(木) ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時 対／小学1～6年生 定／各回12人
締／7月20日(木)【必着】

コースターをつくろう！

織物の原理を学んで身近な材料からコースターを作ってみよう！

日／8月10日(木) ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時 対／小学1～6年生(1・2年生は保護者同伴) 定／各回12人
締／7月27日(木)【必着】

鏡づくりに挑戦！

低融点合金と石こう鋳型で作った小型の鏡をピカピカに磨いてみよう！

日／8月24日(木) 午後1時30分～4時 対／小学3～6年生 定／12人 締／8月3日(木)【必着】

共通事項

会／博物館講座室

申／往復はがきに、希望する教室名・氏名とふりがな・学年・住所・電話番号を明記のうえ、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、きょうだいで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、抽せん。抽せん結果は、各締め切りから1週間以内に発送します。

旧高橋家住宅の保存修理工事を実施しています

8月31日(木) (予定) まで、茅葺屋根の差茅など補修工事を行っています。詳しい内容等は、順次、市ホームページなどでお知らせします。

※旧高橋家住宅は開園していますが、工事区域に立ち入らないようお願いします。

旧高橋家住宅ときどきツアー

夜の昆虫観察

夜の旧高橋家住宅を解禁！どんな虫と出会えるかな？

日／7月23日(日) 午後7時～8時30分

※ツアーの時間帯は、参加者のみ入園できます。

対／小学生とその保護者 定／6組(1組4人まで)

締／7月5日(水)【必着】

夏の虫とり会

雑木林で自然観察をしながら虫捕りに挑戦してみよう！

日／8月13日(日) 午前9時～11時

対／小学生 定／25人

締／7月26日(水)【必着】



共通事項

雨天の場合、中止

旧高橋家住宅ときどきツアー申込方法

往復はがきに、希望するツアー名・参加者全員の氏名(ふりがな)〔夜の昆虫観察〕は保護者の方も)・年齢(学年)・住所・電話番号を明記のうえ、文化財課宛てにお送りください。

※はがきは1ツアーにつき1枚必要です。申込多数の場合、抽せん。抽せん結果は、各締め切りから1週間以内に発送します。

あさが発掘調査速報展 — 足元に眠る地域の記憶 —

川や緑が多く都心にも近い朝霞市では、宅地造成やマンション建設など大規模開発工事が多く、記録保存のための発掘調査が毎年数多く実施されています。

今回の速報展では、令和4年度に実施した市内の発掘調査成果について、出土した土器や発掘調査の写真パネル等を中心に紹介・展示します。

日／7月1日(土)～9月3日(日)

午前9時～午後5時

会／博物館ギャラリー (入館無料)

7月のおやすみ

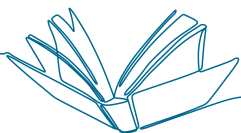
●博物館・埋蔵文化財センター

3日(月)・10日(月)・18日(火)・24日(月)・28日(金)・31日(月)

●旧高橋家住宅

3日(月)・10日(月)・18日(火)・24日(月)・31日(月)

※28日(金)は、文化財課の業務は博物館内事務室で行っています。



♪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)

㊚/8月4日(金) 午前11時30分～正午
 ㊚/視聴覚室 ㊚/16組(先着順)

うさみみタイム(幼児・児童向けの読み聞かせ)

㊚/7月6日・13日・20日 毎週木曜日
 午後3時～ ㊚/視聴覚室 ㊚/各回16組(先着順)

『松の木読書会』 『大河の一滴』五木寛之

㊚/7月14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およみきかせ」

申込制

㊚/7月18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
 ㊚/30人(申込多数の場合、抽せん)
 ㊚/7月11日(火) 午後5時
 ㊚/窓口・電話・メールで、住所・氏名(ふりがな)・電話番号をお伝えください。

7・8月の図書館のおやすみ

- 本館 7月11日(火)・28日(金)・8月8日(火)・25日(金)
- 分館 7月12日(水)・27日(木)・8月9日(水)・24日(木)

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へご案内します！

㊚/8月8日(火) ①午前10時～11時 ②午後2時～3時30分 ㊚/図書館(本館)

㊚/市内在住・在学中 ①小学4～6年生 ②中学生・高校生相当年齢の方

㊚/①15人 ②10人(申込多数の場合、抽せん) ㊚/7月24日(月) 午後5時

㊚/電話・窓口・メール・FAX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・電話番号を図書館(本館)にお伝えください。



<課題図書・すいせん図書>

夏休み期間中に利用が集中する課題図書と埼玉・夏休みすいせん図書は、8月24日(木)までの間、貸出期間を1週間以内とします。

プレママ・パパ 読み聞かせ講座 ～おなかの赤ちゃんとお絵本を楽しんでみましょう～

申込制

これから始まる子育てを楽しみに、絵本を開いてみませんか。パパもぜひ一緒に！

㊚/7月29日(土) 午前10時30分～11時30分 ㊚/図書館(本館) 視聴覚室

㊚/図書館職員(図書館司書・絵本専門士) ㊚/市内在住・在勤の妊婦さんとそのご家族

㊚/8組(先着順)

㊚/7月3日(月)午前10時から、メールまたはFAXで「プレママ・パパ講座参加希望」と明記のうえ、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入し、図書館(本館)宛てにお送りください。

※図書館(本館)のみ、電話または窓口でもお申し込みできます。また、初めてママ・パパになる方を対象としているため、保育はありません。

夏休みおはなし会

絵本などの読み聞かせを行います。お友だちをさそってみんな来てね！

㊚/7月27日(木)

①午前10時30分～(30分程度)

②午後4時～(30分程度)

㊚/図書館(本館) 視聴覚室

㊚/①未就学児 ②小学生

㊚/①15組 ②20人 ※先着順

㊚/図書館(本館)



図書館からのお知らせ

●ブックポストをご存じですか？

図書館の資料は、市内の図書館・公民館図書室のどこでも借りたり、返却したりできます。

また、市内のブックポストに返却することもできますので、図書館や公民館図書室が休館日や閉館時間で閉まっているとき等にご利用ください。

※朝霞市以外の図書館へは返却できません。また、視聴覚資料(CD、DVD)は、ブックポストに返却すると破損の恐れがありますので、開館日に直接カウンターへお返しください。

お願い 図書館をご利用の際は、駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関のご利用をお願いします。

☆所蔵雑誌のスポンサーを募集しています！詳しくは、図書館までお問い合わせください。

㊚日時 ㊚会場 ㊚講師 ㊚対象 ㊚定員 ㊚締め切り ㊚申し込み ㊚問い合わせ

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

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。

各公民館の催し物の詳細は、右のコードから
ご確認ください。(市のホームページにリン
クします)



中央公民館

問/☎465-7272

●サイエンスキッズ「結晶って○○でしょう～結晶をそだてよう」

日/8月9日(水) ①午前10時～正午 ②午後2時～4時
対/市内在住・在学の①小学3～6年生 ②小学1～2年生
定/各回30人 費/100円 講/科学読物研究会 坂口美佳子さん
持/筆記用具、セロハンテープ、汚れてもいいタオル、持ち帰り用袋
締/7月21日(金)
申/電話・窓口・右のコードで



南朝霞公民館

問/☎461-0163

●南っ子クラブ「自由研究に役立つ！苔とテラリウムのワークショップ」

日/7月28日(金) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
対/小学3～6年生 定/16人 費/1,500円
講/苔テラリウムクリエイター Element Earth 柴崎さん
持/うわばき 締/7月15日(土)正午
申/電話または窓口で

●南っ子クラブ「かさをデザインしよう」

日/8月23日(水) 午前10時～11時 対/小学1～3年生
定/15人 費/600円 講/子ども造形教室講師 手島まゆ子さん
持/うわばき 締/7月22日(土)正午
申/電話または窓口で

内間木公民館

問/☎456-1055

●子どもランド「レモン電池をつくろう！」

日/7月25日(火) 午後2時～3時30分 対/小学3～6年生
定/10人 講/(一財)関東電気保安協会職員
持/レモンと野菜を厚さ1cmの輪切りにしたもの各4枚
締/7月15日(土)正午 申/電話または窓口で

●子どもランド「夏野菜カレーを作ろう！」

日/8月9日(水) 午前10時～午後0時30分
対/小学生 定/15人 費/300円(材料費)
講/内間木公民館サークル わくわく広場のみなさん
持/エプロン、三角巾、ふきん、うわばき
締/7月25日(火)正午
申/電話または窓口で



※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。

西朝霞公民館

問/☎462-1411

●育児講座「絵本の時間ぽぼたいむ」

日/7月12日(水) 午前10時30分～10時45分
対/乳幼児とその保護者 定/8組程度(先着順)
申/当日直接会場へ

●レッツ・チャレンジ「コイルトレイン(ミニニアモーターカー)を作ろう」

日/7月23日(日) 午前10時～正午 対/小学3～6年生とその保護者
定/10組20人 費/1組500円(材料費)
講/小学校理科支援員 柿本文雄さん
締/7月11日(火)
申/電話・窓口・右のコードで



●レッツ・チャレンジ「自分で作るカレー風味のシンガポール焼きそば」

日/7月26日(水) ①午前10時～11時30分 ②午前11時45分～午後1時15分
対/①低学年中心 ②高学年中心 定/各回12人(1人または2人で申し込み)
費/1人400円(材料費)
講/家庭科教員有資格者 高橋美江さん
締/7月11日(火)
申/電話・窓口・右のコードで



●レッツ・チャレンジ「星のアートとプラネタリウム作り」

日/7月28日(金) 午前10時～11時30分 対/小学生
定/10人 費/350円(材料費)
講/グラフィックデザイナー 大戸智華さん
締/7月13日(水)
申/電話・窓口・右のコードで



北朝霞公民館

問/☎473-0558

●子育て講座「子育てほっとタイムミーティング」

日/7月22日(土) 午前10時30分～11時30分
対/生後4か月～未就学児とママ 定/8組16人
講/認定心理士 室井遊子さん
締/7月12日(水)午後1時
申/電話または窓口で

●教養講座「絵手紙を描いてみよう」

日/7月25日(火)、8月1日(火) 午後1時30分～3時30分(2回講座)
対/成人(両日参加できる方) 定/10人
費/200円(材料費)
講/日本絵手紙協会公認講師 外山菜名美さん
持/ピーマン、季節の野菜
締/7月15日(土) 午後1時
申/電話または窓口で

7月の各公民館の おやすみ

- 中央公民館 3日(月)・10日(月)・17日(月・祝)・24日(月)・31日(月)
- 東・西・北朝霞公民館 2日(日)・10日(月)・16日(日)・17日(月・祝)・24日(月)・30日(日)
- 南朝霞・内間木公民館 3日(月)・9日(日)・17日(月・祝)・18日(火)・23日(日)・31日(月)

日日時 対対象 定定員 費費用 講講師 持持ち物 締締め切り 申申し込み 問問い合わせ



朝霞地区医師会 かんの たかし
菅野 隆
☎464-4666

高齢者の物忘れを主症状とする疾患は、以前は「呆け」「痴呆症」と呼ばれていましたが、現在では「認知症」と診断名を統一されています。病名が変わったのは単に差別的だと言うだけでなく、高齢者の物忘れやその他の症状が疾患であるとの認識が医学界だけでなく一般にも広がってきて、疾患である以上治療や予防にも関心が集まり研究も進んでいます。

今回は認知症の代表的な2つの疾患について述べてみます。

1、「血管性認知症」と言われる疾患で、体の血管が動脈硬化などで内腔が狭くなったり塞がったりして、血液が流れにくくなり、脳にダメージを与えてしまう病気です。脳は臓器の中で最も酸素を必要とするため、酸素を運んでくる血液が滞ると機能不全が起こり、物忘れ等の症状が起こってしまいます。お話はちょっとずれますが、脳の血管だけでなく例えば心臓の血管が詰まれば狭心症や心筋梗塞が起こります。人間は二本足で起立して行動する為、頭（脳）が一番上に位置します。重力に逆らって上に血液を送るには心臓は強く動いていなくてはなりません。心臓のポンプ作用が病気で弱まれば脳の機能に重大な影響を及ぼしてしまいます。また、肺の病気があれば肺胞から新鮮な空気中の酸素を血液に取り込む事ができなくなり、脳に慢性的な酸素不足が生じてしまい脳の機能が障害されることとなります。血管や心臓、肺といった臓器が傷まないように心がけていく事が必要で、生活習慣病の予防等が重要です。言い換えればこれらの疾患に起因する

認知症状は早期であれば治療効果が期待でき、症状が改善する事も珍しくありません。

2、「アルツハイマー病」は脳の細胞が原因不明に死んでいき、脳が萎縮していく疾患です。異常なタンパク質が貯まってしまい神経細胞も特異な変化が生じ死んでなくなっていきます。世界中の学者が研究を進めていますが、未だ原因の究明には至っておりません。

最後に治療について簡単に触れたいと思います。血管性については前述しましたが他の疾患同様に身体的な疾患の早期発見早期治療、血管を大事にする事につぎると思われます。そしてアルツハイマーと同時に言える事ですが、視力聴力等の感覚器官が衰えれば、脳への外的刺激が入りにくくなるため、補聴器の利用や白内障等への対応をしないと廃用性の衰えが進み、足腰が弱れば外出も億劫になり孤立してしまいます。手足が何らかの病気でまひが生じた方のリハビリは、かなりの苦痛を伴います。認知症の方へも脳トレが有効で、同時に身体的なリハビリも行う事が必要ですが、現実では協力していただけない事も多く治療者側も悩ましい所です。

薬物療法ではアルツハイマーでは4種類の適応薬が認可されていますが、根本的な治療薬ではなく進行をいくらか遅らせる事が期待できるという程度の薬です。

今回2つの代表的な疾患のみ触れてきましたが、それ以外にも認知障害を引き起こす疾患は多く存在しています。また機会がありましたら述べたいと思います。

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	2 朝霞	あいかわ循環器内科・内科	循内、内	461-8585	新座	城西内科クリニック	内、呼内、糖内	(042) 421-9321
	9 和光	恵クリニック	内、消内、皮	464-9893	新座	志木南口クリニック	内、外、小、消内、整外、肛、リハ	485-6788
7	16 和光	和光駅前クリニック	外、内、小、整外、消内、肛、リハ	460-3466	朝霞	朝霞台駅前みなみ耳鼻咽喉科	耳、アレ	474-8733
	17 新座	静風荘病院	内、呼内、消内、循内	477-7300	朝霞	北朝霞整形外科	整外、内、リウ、リハ	474-7711
	23 志木	いわさき内科・循環器科	内、循内	486-4622	朝霞	弁財泌尿器科・内科クリニック	泌、内	487-8160
	30 朝霞	青柳診療所	内、消内	465-5077	新座	三須耳鼻咽喉科	耳、アレ、気	480-1187

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)



肝炎ウイルス検診スタート！
7月28日は世界肝炎デー



乳幼児と保護者の方へ

内容	日時	会場	対象	その他
離乳食ステップアップ教室	8月31日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和4年9月～令和5年1月生まれの第1子の保護者	申/7月6日(木)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	9月9日(出) 午後1時30分～3時30分 9月24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12月～令和6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、もく浴・妊婦体験、DVD上映 申/7月6日(木)から電話で(先着24組)
乳幼児健康診査	詳しい日程は、市ホームページをご確認ください。			



成人の方へ

内容	日時	会場	対象	その他
こころの健康相談	7月21日(金) 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	8月31日(木) 午後1時30分～4時		16歳以上の市民	内容/歯科健診・ブラッシング相談 申/電話で(先着20人) ※年度内1回のみ
女性の骨密度測定	9月22日(金)・25日(月)・10月15日(日)・16日(月)・11月28日(火) 午前10時～11時30分 または午後1時30分～3時		昭和57・52・47・42・37・32・27年6月1日～翌年5月31日生まれの女性	申/7月6日(木)から、メールフォーム・電話・窓口で(各日200人) ※年度内1回のみ
30代のヘルスチェック乳・子宮頸がん検診	9月10日(日)・11日(月) 午前9時～11時30分、 午後1時30分～3時30分		申/7月21日(金)～8月8日(火)に、窓口・はがき・右のコードで ※集団で受ける健(検)診です。詳細は、市ホームページをご確認ください。	

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。

会 員募集

リズム倶楽部

日時/毎月第3水曜日 午後1時30分～3時 会場/西朝霞公民館 費用/1回500円 その他/楽しい先生です。お仲間になりませんか 問/高麗 ☎090-4027-9883

着つけきり

日時/毎週火曜日(月4回) 午後1時～3時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/1,000円 費用/月300円、1回750円 対象/着つけに興味のある方 問/飯倉 ☎090-6100-8634

キューティーズ(ミニテニス)

日時/毎週月曜日 午後6時30分～9時ほか 会場/朝霞第四中学校ほか 費用/月500円 問/辻 ☎090-7424-8240

MI's(エムアイズ)なかよしえいご

日時/月2回金曜日または土曜日 午前10時30分～11時10分 会場/溝沼または宮戸市民センター 入会金/2,000円 費用/1回300円 対象/未就園児のお子さんとその保護者 その他/3人の講師と英語の歌やゲームを楽しんでいます 問/阿部 ☎090-9291-0117

ソフトテニスローズの会

日時/毎週火曜日 午前10時30分～午後2時30分 会場/弁財テニスコート 費用/1回500円 その他/老若男女、初心者大歓迎。コートの都合で時間変更あり 問/佐々木 ☎090-3809-5746

モダンバレエ ソレイユ

日時/毎週日曜日 午後5時～9時30分 会場/南・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/3歳～小学4年生・大人クラス共に無料体験受付中!! 問/榎本 ☎a.r.b.s.q.123@gmail.com

あさか健康吹矢サークル

日時/毎月第1・3月曜日 午後1時30分～3時 会場/東朝霞公民館 入会金/500円 費用/月1,000円 対象/成人 問/橋 ☎466-3925

朝霞グラウンド・ゴルフ連合

日時/毎週月・木曜日 午後0時30分～4時 会場/青葉台公園 芝生広場 費用/年5,000円(10～3月入会者は2,500円) 問/青木 ☎090-4736-8511

やよひ句会

日時/毎月第3土曜日 午前9時～正午 会場/北朝霞公民館 費用/コピー代 対象/初心者 その他/楽しく自由な俳句の会です 問/鈴木 ☎090-6947-4944

朝霞フィルハーモニックオーケストラ

日時/月3回土曜日 午前10時～正午 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/月3,000円 対象/中学生以上で楽器演奏ができる方 その他/少ないメンバーですが、和気あいあいとやっていますので一緒に演奏しませんか? 問/福本 ☎masanorif@mac.com

コーラスリリカ

日時/月2回日曜日 午後1時～3時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/月3,000円 その他/外国語の歌、ミュージカルなど幅広く歌っています。初心者大歓迎 問/代田 ☎090-5992-0707

アサカスリー(9人制バレーボール)

日時/毎週火曜日 午後7時～9時、毎週土曜日 午後2時30分～6時 会場/朝霞第三小学校 費用/6か月1,000円 対象/大学生以上 その他/初心者・バレー好き大歓迎!! 随時体験・見学受付中。子ども連れOK 問/栗原 ☎asaka.three@gmail.com



📷 第9回シニアスポーツフェスティバルが開催されました

5月11日(木)、中央公園陸上競技場で「第9回シニアスポーツフェスティバル」が開催されました。

この催しは、シニア世代がスポーツを通して体力づくりや親睦を深めるために行われるもので、約150人の参加者がグランドゴルフやパタンクを行い、交流を図りました。



📷 JICA・カンボジア国行政官による交通安全対策視察団を迎えました

5月19日(金)、JICA・カンボジア国行政官13人による視察団を迎え、東弁財地区における生活道路の交通安全対策についての視察研修会を行いました。

▼左から、^{みんぞ}神田副市長、カンボジア国陸運総局・道路安全局長 PRUM Vantha さん



📷 西武ライオンズのアカデミーコーチとの野球体験を楽しみました！

5月21日(日)、はまさき児童館で西武ライオンズ協働事業「はまDEエンジョイベースボール」を開催しました！

野球未経験の5歳～小学3年生を対象に、ライオンズアカデミーの石井丈裕^{たけひろ}コーチと田代将太郎^{たしろしょうたろう}コーチから「投げる・捕る・打つ」を楽しく教えていただき、子どもたちの笑顔いっぱい、ハツラツとした姿がたくさん見られました。

8月29日(火)には、「レオ・ライナとたのしくあそぼう！(未就学児対象)」を開催予定です。ぜひ、ご参加ください。



📷 「あさかくろめ川ファーム」じゃがいも掘り体験会が開催されました

6月17日(出)、大字根岸に所在するあさかくろめ川ファーム(体験農園)で、障害のある方を対象としたじゃがいも掘り体験会が開催され、45人が参加しました。掘ったじゃがいもは、あさかくろめ川ファーム園主高橋秀明^{たかはしひであき}さんのご厚意により、参加者の方々に無償で提供いただきました。



市ホームページ



メール配信



LINE LINE



twitter



facebook



広報あさか No.794 発行日/令和5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