



## 消費生活センターだより

vol.97

問/消費生活センター(市役所別館4階) ☎463-1111 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前10時～正午、午後1時～4時

「ライブ配信を見るだけ」では済まなかった  
「投げ銭(課金)」トラブルに注意!高額になるケース  
もあります

### ■相談事例■

【事例1】クレジットカードの利用明細に30万円の請求があった。驚いて家族に聞くと、小学生の子どもが私のタブレット端末に勝手にライブ配信アプリをダウンロードし、気に入った配信者を応援して何十回も投げ銭をしたと言う。

【事例2】SNSで知り合ったライブ配信者に誘われて、その人の配信を視聴するようになった。イベントの際に「人気投票で1位になりたい。そのためにたくさん投げ銭をしてほしい」と頼まれた。他の視聴者にもあおられ、気付くと70万円近く課金していた。

### ◆解説◆

「投げ銭」とは、ライブ配信サービスの配信者を応援するため、視聴者が配信者に向けてオンライン上で課金する(お金を渡す)ことです。

ライブ配信なので配信者、視聴者同士の反応がリアルタイムでわかります。「配信者や視聴者に自分の存在を知らせたい」という思いから、視聴するだけ、少額の課金だけでは気持ちが収まらなくなり、気付くと高額課金をしていたという相談が寄せられています。未成年の子どもが保護者のクレジットカード(スマートフォンやタブレット等の端末に登録している決済方法)を無断で使用して高額な投げ銭をしてしまったり、社会人が借金をしてまで投げ銭を続け、返済できなくなるケースがあります。

### 【消費者へのアドバイス】

1. 視聴や投げ銭については、自身の経済状態を考慮し、子どもの視聴は家族(親子)で話し合いながらルールを決めるなど、節度ある利用を心がけましょう。
2. 子どもが視聴する際に、保護者の端末を貸す場合は、保護者のアカウントが使えない状態にしましょう。子ども専用の端末を与えている場合は、ペアレンタルコントロールを利用し、必要な制限をかけるようにしましょう。

## 公共交通空白地区の改善に向けた実証運行を行います!

問/まちづくり推進課 ☎463-1514

公共交通空白地区の改善に向けて、実証運行を実施します。ぜひご利用ください。なお、**小型車両**による運行のため、満員の際は乗車できませんので、あらかじめご了承ください。

運行経路や時刻表など、運行計画の詳細は、右コードから市ホームページをご確認ください。

### ○運行期間・区間等

期間/12月2日(月)～令和7年11月29日(出) ※期間は変更となる場合があります。

運行区間/①根岸台7丁目周辺～朝霞駅東口 ②膝折町4丁目周辺～北朝霞駅

運行日/それぞれ週3日 ①火・木・土 ②月・水・金 運行時間/午前8時30分頃～午後7時頃

運行形態/定時定路線型

運賃/大人:200円、小児:100円(手帳等提示で障害手帳所持者は半額、特別乗車証所持者は無料)

※朝霞・北朝霞駅で市内循環バスとの乗り継ぎ券発行可能

利用方法/バス停にて乗車・降車 車両/ハイエース ※助手席含め最大9人乗車可



車両イメージ

## 「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。



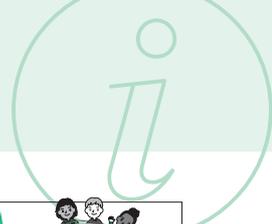
耐震等級3 パッシブデザイン  
UA値0.34 高気密C値0.5  
高気密高断熱・高耐震・高耐久・自然素材

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



クリスマスギフト  
をお探しなら  
チエノワ!  
HPチェック!

一進堂書店 TEL.048-450-6760  
CHIENOWA BASE 〒351-0011朝霞市本町2-7-27



スキルを活かそう!

## 朝霞市多文化推進サポーターを大募集



問/地域づくり支援課 ☎463-2645 ✉tiiki\_sien@city.asaka.lg.jp FAX463-2294

現在朝霞市には、80を超える国の方が在住しています。多文化共生への理解を深め、大事な地域の一員である外国人にとってもっと暮らしやすい環境を作るため、新たなサポーターを募集しています。特に、次の言語に対応できるサポーターを募集していますので、ぜひ、あなたの経験やスキルをお貸しください！他の言語に対応できる方や、文化交流ができる方も募集しておりますので、ぜひ登録をご検討ください。

ネパール語、ミャンマー語、モンゴル語、タイ語、アラビア語など

### 活動内容

- ★通訳：市の施設や小・中学校、保育園などで通訳
- ★翻訳：市や小・中学校などで使用する書類等の翻訳
- ★文化交流：市や小・中学校などで日本語による外国文化の紹介

### 登録資格

- ①18歳以上（高校生を除く）
- ②外国籍の場合は、在留資格があること
- ③日本語から外国語、外国語から日本語への通訳・翻訳ができること
- ④文化交流活動は、日本語が母国語の場合、おおむね2年以上の海外滞在経験があること

### お礼

1回の活動につき、1,000円分のクオカード

### 登録方法

多文化推進サポーター登録申請書を、地域づくり支援課に提出してください（メール・FAX可）。申請書は、市ホームページからもダウンロードできます。



外国料理・文化紹介ページ



多文化推進サポーターページ

ご案内

## 12月3日～9日は障害者週間です



問/障害福祉課 ☎463-1599 FAX463-1025

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

### 「障害者週間」特別展示のご案内



図書館本館で、障害福祉施設「くれいん」と「まはろあさか宮戸」の日頃の活動の様子を展示します。

展示期間/12月3日(火)～9日(月)



昨年の展示の様子（図書館北朝霞分館にて展示）

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

ハウスクリーニング・エアコン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、力を合わせて丁寧にお掃除します！  
 エアコン/洗濯機/浴室/レンジフード/キッチン  
 トイレ/洗面所/玄関/ベランダ/お引越し前後など

今年の大掃除は私たちにお任せください！



朝霞市三原3-4-37 090-7013-2707  
 年中無休 8時～19時 お見積り無料

※直通番号一覧は右のコードをご確認ください。

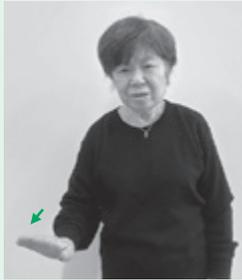
●市役所開庁時間/午前8時30分～午後5時15分 ●休日/土・日曜日、祝日、年末年始



# 日本手話情報コーナー No.99

問/障害福祉課 ☎463-1599 FAX463-1025

ある



片方の手のひらを下にし、指先をやや斜め上に向けて下ろします。

ない



前に向けた両手のひらを、同時に内向きにひねります。

じゅうぶん  
十分



片方の手を軽く握り、鼻に当てます。

すこし



片方の手の人差し指の腹を親指ではじきます。

足りない



片方の手のひらをもう片方の人差し指で、手前に2回はらいます。

ご案内

YouTube『朝霞社協公式チャンネル』で手話動画を掲載しています

※動画の日本語訳文(例)は社協ホームページにて掲載しています



YouTube



社協ホームページ

## わたしたちができること ~障害者差別解消法~

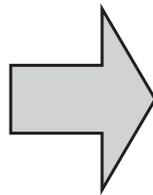
問/障害福祉課 ☎463-1599

### No.89 ~合理的配慮の具体例(聴覚障害)~



【障害のある方からの申し出】

病院の待合室で診察順を待っている時、呼ばれても分からない。



【申し出への対応(合理的配慮の提供)例】

通常は、診察室から次の受診者の名前を呼んでいるが、待合室の座席まで呼びに行くようにした。

合理的配慮は、個別の場面に応じて異なります。

上記の例以外であっても、合理的配慮に該当するものがあることに留意しましょう。



出典：障害者の差別解消に向けた理解促進のためのポータルサイト

朝霞市産業文化センターで**無料相談会開催!**

無料相談会の日時は電話かHPでご確認ください⇒

**☎048-486-4811**

アレンジライフ行政書士事務所  
行政書士 正木隆雄  
朝霞市西原2丁目8番10-406号

# 相続と遺言書

※市外局番のない電話番号は「048」をつけておかけください。

## 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/12月1日(日)~4日(水)  
12月13日(金)~16日(月)  
12月28日(土)~31日(火)

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

☎048-823-8711

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



## 12月4日(水)～12月10日(火)は「人権週間」です！

問／人権庶務課 ☎463-1738

国では、毎年12月4日から10日までの1週間を「人権週間」（県では「人権尊重社会をめざす県民運動強調週間」と定めています。人権とは、私たち一人ひとりが、かけがえのないひとりの人間として尊重され、幸せに生きる権利です。しかし、現実には差別を受け、悩み苦しんでいる人々がいまいます。皆さんもいま一度、人権問題について考えてみてください。詳しくは、法務省ホームページをご確認ください。



### 私たちの身近な人権問題

#### 同和問題（部落差別）

日本社会の歴史的過程で形作られた身分差別に由来するもので、今なお、日常生活の上でいろいろな差別を受けるなど、我が国固有の人権問題です。平成28年12月には「部落差別の解消の推進に関する法律（部落差別解消推進法）」が施行されました。これは「部落差別は許されない」という理念を示し、国や自治体に相談体制の充実や教育・啓発の実施を求めるものです。また令和4年7月には「埼玉県部落差別の解消の推進に関する条例」が施行されました。

近年では、インターネット上での人権侵害が問題となっており、誹謗中傷被害を防止することを目的に、令和6年5月に情報流通プラットフォーム対処法が可決・成立しました。私たち一人ひとりが部落差別を正しく理解して、思いやりの気持ちを持つとともに、差別を許さないという強い意志を示すことが大切です。

#### LGBTQ（性的マイノリティ）

LGBTQの方の多くは、周囲からの差別や偏見を恐れ、当事者であることを隠し生活されており、見えないマイノリティと言われています。埼玉県では令和4年7月に「埼玉県性の多様性を尊重した社会づくり条例」を施行し、性的指向または性自認を理由とする不当な差別的取り扱いや、アウトティング（性のあり方を本人の同意なく第三者に暴露すること）の禁止、カミングアウト（自身の性のあり方を自覚し、誰かに開示すること）を強制してはならないことなどが明記されています。また、市では、令和5年4月よりパートナーシップ・ファミリーシップ制度を実施しています。性的指向や性自認を理由とする差別や偏見をなくし、すべての人が自分らしく暮らせる社会を築くため、正しい知識を持ち、理解を深めていくことが大切です。

#### 子どもの人権

子どもは、誰もが生まれながらに「生きる権利、育つ権利、守られる権利、参加する権利」など、さまざまな権利を持っています。平成元年に「子どもの権利条約（児童の権利に関する条約）」が国連総会にて全会一致で採択され、平成6年に日本政府も批准しました。その後、令和4年6月、条約の精神に沿った子ども政策の推進が明記された「こども基本法」が成立し、令和5年4月に施行されました。子どもの権利のために、子どもにとって一番よいことを第一に考えようという社会の実現へ、私たちの理解を推進することが求められています。朝霞市では、『こども・ほっとそうだん』を令和6年6月に開設しました。学校や家族、友達にも言えない子どもの悩みや声を聴き、子どもの権利を守ります。詳しくは、右コードをご確認ください。



#### ☆人権相談をご利用ください☆

皆さんの毎日の生活の中で、偏見、差別、いじめ等に思い悩んだりすることがあったら相談してください。毎月第一月曜日の午後1時～4時に、市役所1階の市民相談室で人権相談を実施しています。

また、電話等による相談も随時受け付けています。（祝日や年末年始は日時・場所を変更します）

### ご受章おめでとうございます！

令和6年11月3日付けで、「令和6年秋の叙勲」等が発令され、朝霞市の方が多数、受章されました。叙勲等の内容については、右コードから内閣府ホームページをご確認ください。

秋の褒章	●藍綬褒章（児童福祉功績）	寺しまみゆき 寺嶋深雪さん（61歳）	現	みつばすみれ学園施設長
	●藍綬褒章（人権擁護功績）	ようがいえいこ 要害映子さん（72歳）	現	人権擁護委員
秋の叙勲	●瑞宝単光章（統計調査功勞）	たなかたえこ 田中妙子さん（77歳）	元	各種統計調査員



ご案内

※直通番号一覧は右のコードをご確認ください。

●市役所開庁時間/午前8時30分～午後5時15分 ●休日/土・日曜日、祝日、年末年始



## 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/12月1日(日) 午前7時～9時

※雨天中止

会場/花の池テラス(市役所正面広場)

内容/インテリア雑貨、軽食、野菜など



### 園庭開放

(いっしょにあそぼう保育園で)

問/保育課 ☎463-2939

未就園児も自由に遊べるよう園庭を開放しています。

日時/12月3日(火)・12日(休)

午前9時30分～11時30分 ※雨天中止

会場/各公設保育園(北朝霞保育園分園は除く)



### 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」 ☎450-7708

ピースのお部屋 日程/12月17日(火) 対象/生後2か月 定員/6組

タッチのお部屋 日程/12月18日(水) 対象/生後5か月 定員/6組

ハニーのお部屋 日程/12月19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/12月3日(火)から電話で(先着順)



### 児童館に遊びに行こう!【12月の各館のおすすめ事業】

問/各児童館

各児童館でさまざまな事業を実施します。ぜひ、皆さん遊びに来てください!  
※詳しい日程や参加方法などは、各館のおたより、朝霞市社会福祉協議会  
ホームページ等をご確認ください。



ホームページ



公式X

児童館	開催日	事業名	内容
はまさき児童館 ☎486-2477	12月8日(日)	はま DE パパタイム	パパとお子さんと親子体操などをしてリフレッシュしませんか? ※未就学児とその父親対象
きたはら児童館 ☎471-7140	12月8日(日)	きたはらクリスマス会	巨大あみだくじやビンゴ、クリスマス工作など楽しいイベントが盛りだくさん♪みんなで楽しもう♪
みぞぬま児童館 ☎450-0858	12月19日(休)～ 21日(土)	クリスマス3days	クリスマスにちなんだゲームや工作、フォトスポットなどの企画がたくさん!みんなで楽しもう♪
ねぎしだい児童館 ☎450-1815	12月15日(日)	ねぎしDEクリスマス	クリスマスコンサートでもり上がりましょう!クリスマス気分になれるミニゲームもあるよ!
ひざおり児童館 ☎458-6969	12月15日(日)	ひざおりクリスマス会	ゲームや工作、バルーンアートなどクリスマスにちなんだ楽しい企画を用意しています!
ほんちょう児童館 ☎487-8582	12月14日(土)	第6回クリスマス ビンゴ大会	クリスマスビンゴ大会を開催します。素敵な景品も用意しているよ! ※中高生世代対象



### 朝霞市農業体験事業 あさか冬野菜収穫体験

問/産業振興課 ☎463-1904

日時/令和7年1月25日(土) 第1部:午前10時～ 第2部:午前11時～ ※雨天の場合、2月1日(土)に延期

会場/根岸台地内 内容/だいこん・小松菜の収穫体験

対象/市内在住で、会場まで徒歩・自転車・バス等で参加できる方(子どもだけの申し込み・参加はできません)

定員/各20組(申込多数の場合、抽せん) 費用/1口500円(だいこん2本・小松菜約1束分) ※1組3口まで

申込方法/12月5日(休)【必着】までに、電子申請またははがきで。はがきの場合、

参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、申込口数、希望時間を記入し、  
産業振興課「冬野菜収穫体験」係へ郵送(住所は最終ページ下部に記載)

※申し込みは1組1回のみとし、申込後の変更はできません。



### 第18回 みんな集合!音楽で一日楽しく遊ぼう!

申・問/特定非営利活動法人メイあさかセンター ☎468-6972

日時/12月15日(日) 午後1時30分～3時30分 会場/ゆめぱれす(市民会館) 1階リハーサル室

内容/障害児・者も、みんなで意見を出し合って楽しい編成にしています。オープニング演奏も障害児・者が元気いっぱい。埼玉県南西部消防音楽隊の演奏でさらに元気で楽しい会場になります。

対象/年齢も障害の有無も超えてどなたでも一緒に 定員/150人 参加費/無料



## 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

### 労働・社会保険・年金等に関する 無料相談会

申・問/埼玉県社会保険労務士会あさか支部  
金田 ☎042-477-3243

日時/12月8日(日)、令和7年1月12日(日)、  
2月23日(日・祝)、3月9日(日) 午後1時~4時  
会場/産業文化センター  
内容/労働・社会保険・年金・成年後見など、社会保険  
労務士が無料で相談に応じます。  
申込方法/事前予約不要。お気軽に会場へお越しください。

### 社会保険労務士による 労働・社会保険相談窓口

申・問/産業振興課 ☎463-1903

日時/毎月第3土曜日 午後1時~4時  
※1人1時間まで  
会場/産業文化センター  
対象/市内在住・在勤者、市内事業者  
相談内容/職場トラブル・労働条件など  
申込方法/電話で

### 障害のある方のための土曜相談

申・問/朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2400 FAX486-2418 ✉soudan@asaka-shakyo.or.jp

日時/12月21日(土) 午前9時~午後5時  
会場/はあとぴあ障害者相談支援センター  
内容/障害福祉サービスや日常生活、お仕事のことなど  
申込方法/電話・FAX・メールで(事前予約制)



### 介護予防体操講座&介護相談会

申・問/地域包括支援センター朝光苑 ☎450-0855 FAX450-0966 ✉chiikihoukatu@choukouen.com

腰や膝に負担をかけずに日常生活を送れるような動作・体操を専門職から学びます。体操後、介護相談会も開催します。  
日時/令和7年1月14日(火) 午前10時~11時30分 会場/栄町市民センター 1階ホール  
講師/TMGあさか医療センターリハビリテーション部作業療法士 北村啓太さん  
対象/市内在住のおおむね65歳以上の方 定員/35人(事前申込制・先着順) 持ち物/タオル、飲み物  
申込方法/12月2日(月)から電話・FAX・メールで

### 令和6年度あさか女と男セミナー「十人十色 ~自分軸で生きられる 社会に~」

申・問/それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-2697

日時/①令和7年1月19日(日) 午後2時~4時 ②令和7年1月29日(火) 午後2時~4時  
③令和7年2月5日(火)~18日(火)  
会場/①②中央公民館・コミュニティセンター 集会室 ③YouTubeによる動画配信  
定員/①②40人(先着順) ③なし  
テーマ・講師/①多様な性について考えてみよう 中島 潤さん  
②α世代に必要な性の知識~みんなで性教育を考えよう~ 高橋佐和子さん  
③男性の生きづらさと男女共同参画 福島充人さん  
申込方法/12月5日(木) 午前9時から電話・窓口・市ホームページの申込フォームで  
※定員になり次第終了。電話・窓口は、月曜日を除く午前9時~午後5時  
保育/500円(予定・①②の各回5人まで・先着順) ※1歳以上の未就学児対象



### 市民活動パネル展・消費生活パネル展

問/市民活動支援ステーション・シニア活動センター ☎463-1417 (市民活動パネル展)  
地域づくり支援課 ☎463-2648 (消費生活パネル展)

市民活動団体の日頃の活動や消費生活に関するさまざまな悪質商法等の事例を紹介する啓発パネルの展示、啓発資料等を配布します。  
日程・会場/12月4日(火)~25日(火)・市役所1階 市民ホール  
12月27日(金)~令和7年1月7日(火)・わくわくどーむ  
令和7年1月9日(木)~22日(火)・図書館(本館)  
※施設の休館日等は除く

催し・講座

※直通番号一覧は右のコードをご確認ください。

●市役所開庁時間/午前8時30分～午後5時15分 ●休日/土・日曜日、祝日、年末年始



## 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



### リサイクルプラザ企画運営協議会 子どもせっけんづくり講座

申・閏/リサイクルプラザ ☎486-0222

廃油を利用した固形せっけんづくり講座を開催します。

作り方を覚えて、地球環境に優しい活動をしてみましょう！

日時/12月21日(出) 午後1時～3時 会場/リサイクルプラザ 3階リサイクル工房

講師/市民活動団体 木瓜の樹のみなさん 対象/市内在住の小学4年生以上 定員/15人(先着順)

費用/無料 持ち物/500ml牛乳パック(パック内を洗い乾かしたもの)、マスク、タオル

その他/長袖・長ズボン着用 ※安全のため、サンダル履き不可

申込方法/12月1日(日)午前9時から電話または直接リサイクルプラザへ

※木曜日は休所日のため申し込みはできません。



### 筆で遊ぼう～小筆で自分の名前を～

主催・申・閏/NPO 法人あさか市民大学 かわいけ 川池 ☎090-5219-0262

☒ lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp

日時/12月12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/小筆を使い、自分の名前が書けるようになりやすく指導します。

講師/筆で遊ぼう会代表 鈴木栄子さん 定員/20人(先着順) 費用/500円(資料代他)

持ち物/小筆・すずり(小皿)・文鎮(ペットボトル)・下敷き(新聞紙) 申込方法/電話またはメールで



### 初心者向け スマホ動画のつくり方

主催・会場・申・閏/市民活動支援ステーション・シニア活動センター ☎463-1417

スマホ動画アプリの特徴や活用法を学んで、これからの活動に役立ててみませんか！

日時/12月21日(出) ①午前10時～ ②午前11時30分～ ③午後1時30分～

④午後3時～ ⑤午後4時30分～ ※個別相談形式、1枠1時間程度(事前予約・先着順)

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)

持ち物/スマートフォン、筆記用具 申込方法/電話で



### 介護入門的研修兼認定訪問介護員合同養成研修

閏/長寿はつらつ課 ☎463-1952

申/株式会社シグマスタッフ埼玉支社 ☎048-871-9931 FAX048-782-5175

介護に必要な知識や技術を学べる研修です。研修修了者は、生活支援のサービスを提供する3市(朝霞・志木・新座)の介護事業所で「認定訪問介護員」として働くことのできる資格を取得できます。

日時/令和7年1月14日(火)～17日(金) 午前9時30分～午後4時30分

※初日のみ午前10時～

会場/産業文化センター 2階研修室兼集會室 定員/30人(申込多数の場合、抽せん)

対象/市内在住の18歳以上で全日程に参加でき、介護に興味・関心があるまたは介護職として就労を希望している方

申込期間/12月1日(日)～25日(水)(消印有効)(電話の場合、土・日曜日を除く午前9時30分～午後5時)

申込方法/次のいずれかの方法でお申し込みください。

①右のコードから ②株式会社シグマスタッフ埼玉支社へ電話・FAX・郵送(〒330-0854

さいたま市大宮区桜木町1-9-1 三谷ビル7F)

※申込書は、長寿はつらつ課・内間木支所・各出張所・各公民館・各図書館で配布しています。



### 認知症家族介護教室～頑張ってる自分に花まる！

#### 心が軽くなるひと時をご一緒に～

申・閏/長寿はつらつ課 ☎463-1921

認知症の家族を介護している家族の方、物忘れがあり認知症が心配な家族がいる方。疲れた心が軽くなるひと時と一緒に分かち合いませんか？

日時/12月14日(出) 午後1時～4時 会場/ゆめぱれす(市民会館) 3階会議室(梅)

対象/市内在住の方で認知症の家族の方を介護している方、物忘れがあり認知症が心配な家族がいる方、認知症当事者の方

内容/1部:新座こだまクリニック・児玉医師のお話 2部:介護家族当事者からの体験談、工夫などのお話

3部:認知症介護家族のつらい「知恵袋」

定員/30人 申込期間/12月2日(月)～9日(月)(土・日曜日を除く) 申込方法/電話または窓口



## 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

### 「住民参加型」在宅福祉サービスあいはあと事業 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

困った時はお互いさま！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。20代～80代の方が協力会員として活動しています！話だけでも聞いてみたい方大歓迎です。

日時/12月6日(金) 午前10時～11時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 定員/45人

申込方法/電話・FAX・メールで、氏名（ふりがな）・電話番号をお伝えください。

※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。



### 東洋大学オープン講座

問/東洋大学朝霞事務課 ☎468-6311

2024年春に移転・改組し新しくなった東洋大学朝霞キャンパスにおいて、「マインドフルネスヨガ」をテーマにオープン講座を行います。

日時/12月13日(金)・20日(金) 午前10時～11時30分

会場/東洋大学朝霞キャンパス (岡48-1) 体育館

講師/食環境科学部

たかはしたまみ

食環境科学科准教授 高橋珠実

申込方法/右のコードで



### 大学院生によるサイエンスカフェ2024

問/東洋大学朝霞事務課 ☎468-6311

大学院生がカフェ形式で、サイエンスに関して分かりやすく&おもしろく解説します。

日時/12月10日(火)・17日(火) 午前10時～正午

会場/東洋大学朝霞キャンパス (岡48-1) 2号館 2802・2803教室

内容/「SLEEP～上質な睡眠を」、「水質問題フルコース～“極上の水”を提供します」等

申込方法/右のコードで



### ひとり親のためのパソコン教室

申・問/(公財)埼玉県ひとり親福祉連合会 ☎048-822-1951 ✉info@saiboren.or.jp

ひとり親家庭の自立促進に向け、就業に必要な技能と知識を習得するためパソコン教室を開催します。

日時/令和7年1月11日(土)・12日(日) 午前10時～午後3時

会場/埼玉会館 (さいたま市浦和区高砂3-1-4)

対象/ひとり親家庭の父・母または寡婦の方

内容/仕事に役立つエクセル講座(初級・中級編) & 就業セミナー

定員/20人(申込多数の場合、抽せん) 費用/800円(教材費)

保育/未就学児に限りあり(申込時にお申し出ください)

申込方法/12月20日(金)【必着】までに、「パソコン教室(第4回)」・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、メールまたは往復はがき(〒330-0074さいたま市浦和区北浦和5-6-5)で

### 司法書士による無料法律相談会

問/埼玉司法書士会事務局 ☎048-863-7861

申/総合相談センター ☎048-838-7472

日時/12月5日(木)・12日(木)・19日(木)、令和7年1月9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)、2月13日(木)・20日(木)・27日(木) 午後1時30分～4時30分

会場/ウェスタ川越 (川越市新宿町1-17-17)

相談方法/面談での相談(1組1時間・要予約)

相談内容/相続、遺言、登記、債務整理、成年後見、不動産の名義変更など

申込方法/総合相談センターに電話で

### 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

#### ≪スポーツ教室 第5期(12～1月)開講中!≫

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)

参加希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

各種教室の募集概要等は、わくわくどーむホームページをご確認ください。



わくわくどーむ  
ホームページ

#### ≪わくわくどーむ12月の休館日≫ 12月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)

※年末年始は、12月30日(月)～令和7年1月2日(木)がお休みです。12～2月は毎週月曜日、3～11月(8月は除く)は毎月第1月曜日がお休みです。(祝日の場合は、翌営業日が休館日)

催し・講座

## 生涯学習体験教室参加者を募集!!

教室番号	教室名・内容・講師	日時	会場	費用	定員
28 29	書き初め教室 講師/鈴木泰代さん 対象/小学3年生以上~成人	令和7年1月7日(火) ①午後1時~2時30分 ②午後3時~4時30分	中央公民館・ コミュニティセンター	無料	各回 20人
30	オペラアリアを歌ってみよう <b>2回連続講座</b> 講師/吉見佳晃さん 「私のお父さん」をイタリア語でみんなで一緒に歌います。初心者大歓迎です。	令和7年1月22日(水)、 29日(水) 午後3時~4時30分	中央公民館・ コミュニティセンター	500円 (教材費)	15人
31	コーラス体験 <b>2回連続講座</b> 講師/コーラスぐるーぷ ゆりかごの皆さん コーラス団員と共にわきあいあいと練習ができます。	令和7年1月22日(水)、 29日(水) 午後7時~8時30分	中央公民館・ コミュニティセンター	620円 (教材費)	10人
32	おひとり様とおふたり様の安心の終活5つの備え 講師/正木隆雄さん 入院、認知症、死後の法律や手続き、サービスを学びます。備えあれば憂いなし。おひとり様とおふたり様に必要な知識です。	令和7年1月25日(土) 午後1時30分~3時	産業文化 センター	無料	20人

対象/市内在住・在勤・在学の方 ※申込多数の場合は抽せん。申込期間終了後、受講に関する通知を郵送します。

申込方法/12月13日(金)【必着】までに電話、FAX または右のコードで。

※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。



## ご利用ください！人権啓発ビデオ・DVDを貸し出します

市では、同和問題をはじめ、さまざまな人権問題の理解を深めるために、ビデオソフトやDVDを貸し出しています。団体やグループ、家庭内での学習にもご利用ください。『令和6年度 人権啓発・教育ビデオ・DVDリスト』の詳細は、市ホームページでご覧いただけるほか、生涯学習・スポーツ課窓口でもリストを配布しています。貸し出しをご希望される方は、生涯学習・スポーツ課までお問い合わせください。

### 【新しいタイトルが追加になりました！】

「バースデイ」(37分)：性的少数者に対する社会理解は依然として進まず、そうした人々への偏見や差別は深刻な人権問題となっています。性的少数者について理解し、その多様性を認め、互いの人権を尊重することで、すべての人が自分らしく生きていけるような社会の実現をめざすことを目的として制作されました。

## 家庭教育学級学習会

### うちの子、発達障害？～モヤモヤする気持ちを語り合おう～

「発達障害」「グレーゾーン」への関心がある方やお子さんへの不安を抱えている方、発達障害について知り、モヤモヤする気持ちを語り合しましょう。

日時/令和7年1月11日(土) 午後2時~3時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター

講師/鈴木麻記子さん(精神看護師・保健師)

申込方法/メール(✉asakabambini@gmail.com) または右のコードからあさか

多文化子育ての会ばんびーに Instagram のダイレクトメッセージで

保育/無料(要事前相談)

主催/家庭教育学級 あさか多文化子育ての会ばんびーに





### 朝霞市市民体育振興奨励補助金について

市では、予選または選考を経て、県大会以上の各種大会に出場した市民の方に対し、経費の一部について補助を行っています。令和6年度内に開催された大会は、**令和7年3月31日(月)**までに申請が必要です。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。



問/生涯学習・スポーツ課

### 市内学校の体育施設を開放しています

利用には年度ごとの団体登録と利用ごとの利用申請が必要です。利用できるのは、市内在住または在勤の10人以上で構成するスポーツ・レクリエーション団体(高校・大学の部活動、サークルを除く)です。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。



問/生涯学習・スポーツ課

### 市民総合スポーツ大会 なわとび大会

主管/朝霞市レクリエーション協会

日/12月21日(土) 午前8時30分受付開始

会/総合体育館

種/【個人】未就学児：まえとび、小学生1・2年：まえとび、3・4年：あやとび、5・6年：二重とび

【団体】親子の部：まえとび

※1つの縄を親子で同時に跳びます。

大なわとびの部(各12人1組)：10人跳び・1分間跳び

対/未就学児・小学生 定/150人 参/1人100円

申/当日、参加申込書で(市内全校に配布)

※氏名・学年・学校・種目を記入した用紙を持参。開会式後および競技途中でなわとびパフォーマーSADAさんの模範演技があります。



問/鈴木 ☎473-2537

### 令和7年 岡氷川神社で健康と安全を祈願する

難易度★☆☆ 約8km 主催/朝霞市歩こう会

日・集/令和7年1月26日(日) 午前9時 朝霞中央公園陸上競技場前石畳(雨天決行) 行程/陸上競技場前→水久保公園→赤池歩道橋→旧高橋家住宅(見学)→岡氷川神社昇殿・参拝 ※参拝後に解散式を行い、お供えした、お神酒で乾杯して解散。

対/小学生以上(小学生は保護者同伴) 参/300円

持/弁当(任意)・水筒・雨具等 締/令和7年1月10日(金) 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。

※解散後、希望者のみ社務所内で懇親会を開催。なお、参加費は無料。飲食物は各自でご用意ください。

問/前川 ☎464-5394

### 朝霞市民スポーツ賞を受賞された方へ

10月13日(日)に行われた授賞式に欠席された方は賞状等を用意していますので**令和7年3月31日(月)**までに生涯学習・スポーツ課までお越しください。

### 《会員募集》

#### 朝霞剣道錬成会

活動日時/毎週月・水・金曜日

【小学生】午後6時30分～7時30分

【中学生以上一般】午後7時30分～8時30分

会/朝霞第二中学校双武館

入会金/1,000円 年会費/7,200円 別途保険代

申・問/和田 ☎475-0064 <http://renseikai.net>

### 文化・スポーツ振興公社からのご案内

#### 【教室】

##### ①バレトンエクササイズ

日/令和7年1月9日(木)～3月13日(木) 全10回

午前10時～11時 会/総合体育館 対/18歳以上

定/18人 参/7,500円 締/12月15日(日)必着

##### ②小学生フィジカルトレーニング教室

子どもの運動神経が著しく発達する時期に走る・投げる・跳ぶといった運動の基本動作習得を目指す教室。

日/令和7年1月16日(木)～3月13日(木)

全8回 ※2月20日(木)は除く・各60分

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/小学生(A・B:1～3年、C・D:4～6年)

定/各22人 参/8,250円 締/12月23日(月)必着



##### ①・②共通事項

申/紙面上部のコードから公社ホームページ内申込フォームまたは往復はがきで。往復はがきの場合、次の内容を記入し、総合体育館宛てに郵送 往信面:教室名・クラス・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・保護者氏名(小学生向け教室のみ) 返信面:住所・氏名 詳しくは、公社ホームページをご確認ください。

問/総合体育館

#### 体育施設臨時休館日(12月・令和7年1月)

総合体育館 12月9日(月)、令和7年1月20日(月)

武道館(改修工事中) ~令和7年3月31日(月)

滝の根テニスコート 12月2日(月)・16日(月)、令和7年1月6日(月)・20日(月)

全体育施設共通 休館日

12月31日(火)～令和7年1月3日(金)

日日時 会会場 集集合場所 種種目 対対象 定定員 参参加費 持持ち物 締締め切り 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FAX468-0079

## 博物館体験教室 ～おりがみで干支を折ろう！～

新年最初の体験教室は、おりがみで干支を折ります。令和7年は巳年です。素敵なへびを折ってみませんか。

日時／令和7年1月11日(出)

①午前9時30分～11時30分

②午後1時30分～3時30分

講師／日本折紙協会講師 本多秀子さん

会場／博物館 講座室

対象／小学5年生以上の方

定員／各回12人

申込方法／12月1日(日)から市ホームページ  
予約フォームで

※先着順・定員満了になり次第、締め切り



(原作者：斎藤静夫)

## 旧高橋家住宅活用事業 「お正月あそび」

江戸時代の古民家・旧高橋家住宅で、昔ながらのあそびを楽しみながらお正月をお祝いしましょう。

カルタ、こま回し、羽根つき、お手玉など、昔から伝わるあそび道具をご用意しています。

日時／令和7年1月5日(日)、7日(火)、8日(水)

午前9時～午後4時30分

会場／旧高橋家住宅

対象／どなたでも

申込方法／事前申込不要、当日直接会場へ



生涯学習

## 古文書講座 ～はじめての古文書～

朝霞市内に残された古文書をテキストに、くずし字の読み方や江戸時代の朝霞地域について学習しませんか？本講座は5回連続で、読みやすい文書から始めます。初心者から学習できますので、お気軽に申し込みください！

日時／令和7年1月12日(日)・26日(日)、2月2日(日)・9日(日)・16日(日)

各回とも午前10時～正午

講師／立正大学専任講師 栗原健一さん

会場／博物館 講座室

対象／すべての回に参加できる方

定員／36人

申込方法／12月20日(金)【必着】までに、往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・「古文書講座受講希望」と明記のうえ、博物館宛てにお送りください。

※申込多数の場合、抽せん（初めて参加する市内在住の方を優先）。抽せん結果は、締め切り後1週間以内に発送します。

## 12月のおやすみ

### ●博物館・埋蔵文化財センター・旧高橋家住宅 共通

12月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・27日(金)～令和7年1月4日(出)

※27日(金)・28日(土)、令和7年1月4日(出)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♪ 問／図書館（本館）

### おはなしくらぶ（乳幼児向けの読み聞かせ）

12月はお休みです。

### うさみみタイム（幼児・児童向けの読み聞かせ）

日／12月5日・12日・19日・26日

毎週木曜日 午後3時～

会／視聴覚室

定／各回16組（先着順）



### 松の木読書会

『ラブカは静かに弓を持つ』安壇美緒

日／12月13日（金） 午前10時～

会／読書活動支援室

### クリスマスおはなし会

クリスマス絵本などの読み聞かせ

日／12月14日（土） 午前11時～11時30分

会／視聴覚室

対／小学生以下のお子さん

定／60人 ※申込不要、当日直接会場へ

## ♪北朝霞分館の催し物♪ 問／図書館北朝霞分館

### 「北朝霞分館の絵本のよみかかせ」 申込制

日／12月17日（火） 午後3時～

会／産業文化センター2階 研修室兼集会室1

定／30人 ※先着順、定員に満たない場合は当日受付可

申／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。

## 「本の福袋」を実施します

問／図書館（本館）

図書館職員がさまざまなテーマで選んだ本の詰め合わせをご用意しました。普段、自分では選ばない、思わぬ本に出会えるかも？何が出てくるかは開けてみてからの楽しみ！

新年の初読みで、新しい本との出会いを楽しんでみませんか？

日／令和7年1月5日（日）～15日（火）

※なくなり次第、終了します。

会／図書館（本館） 話題本コーナー

## シネマライブラリー

問／図書館（本館）

作品／「植村直己物語」

（140分・1986年作品）

監督：佐藤純彌

主演：西田敏行

日／12月21日（土） 午後2時～

（開場：午後1時30分～）

会／視聴覚室



## 書庫見学ツアー参加者募集

問／図書館（本館）

普段は入ることのできない図書館の書庫を、職員がご案内します。ぜひこの貴重な機会にご参加ください。

日／令和7年2月4日（火） 午後1時30分～3時

（受付：午後1時15分～）

会／図書館（本館）

対／18歳以上の市内在住・在勤の方

定／20人（先着順）

申／12月4日（火）～令和7年1月15日（火）午後5時までにメール・FAXで、「書庫見学ツアー参加希望」・住所・氏名（ふりがな）・電話番号・市外在住で市内在勤の方は勤務先を明記し、図書館（本館）宛てにお送りいただくか、図書館（本館）窓口または電話で上記の内容をお伝えください。

## 第23回らいぶらりコンサート 開催決定&出演グループ募集！

問／図書館（本館）

図書館を舞台とした、市内で活動する団体等によるコンサートの開催が決定しました。

出演希望のグループの代表者の方は、図書館にご連絡いただいたうえで、第1回の実行委員会にご出席ください。

素敵なコンサートづくりに、ぜひ参加してみませんか？

準備日／令和7年5月24日（土）

開催日／令和7年5月25日（日）

テーマ／『昭和』

※演奏は1グループ20分程度

### <第1回実行委員会>

日／令和7年1月26日（日） 午前10時～

会／図書館（本館） 視聴覚室

## 12・1月の図書館のおやすみ

●本館 12月10日（火）・20日（金）  
28日（土）～令和7年1月4日（土）・14日（火）・24日（金）

●分館 12月11日（火）・26日（火）  
28日（土）～令和7年1月4日（土）・8日（火）・23日（火）

日 日時 会 会場 対 対象 定 定員 申 申し込み 問 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 朝志ケ丘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

※番号はお間違いないようお願いいたします。

## 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。(市ホームページにリンク  
します)



### 西朝霞公民館

問/☎462-1411

#### ●育児講座「絵本の時間 ぼぼたいむ」

絵本の読み聞かせや音楽を楽しみましょう。

日/12月11日(水) 午前10時30分～10時50分

対/乳幼児とその保護者 定/8組程度 申/当日直接会場へ

#### ●伝統文化講座「書き初め」

日/12月26日(木) 午前10時～正午 対/小学3～6年生

定/18人 講/公民館サークル講師 鈴木榮子さん

参/無料 持/お手本(必ずご持参ください)、書道の道具、書き初め用紙(20枚以上)、ぞうきん

締/12月10日(火) 申/電話・窓口・右上のコードで

### 南朝霞公民館

問/☎461-0163

#### ●南っ子クラブ「書き初め練習会」

日/12月26日(木) 午前10時～正午 対/小学3～6年生

定/12人 講/公民館サークル講師 有馬文彦さん

参/無料 持/お手本、書道の道具、書き初め半紙、新聞紙

締/12月10日(火) 申/電話・窓口・右上のコードで

### 内間木公民館

問/☎456-1055

#### ●こどもランド「ピザをつくろう」

日/12月21日(土) 午前10時～正午 対/幼児～小学生

とその家族 定/6家族 参/無料 締/12月11日(水)正午

申/右上のコードで

#### ●こどもランド「書き初め」

日/12月26日(木) 午前10時～正午 対/小学3～6年生

定/10人 講/中央公民館社会教育指導員 勝良ひとみさん

参/無料 持/お手本、書道の道具、書き初め用紙、新聞紙

締/12月15日(日) 申/電話・窓口・右上のコードで

### 中央公民館

問/☎465-7272

#### ●中央公民館・コミュニティセンターの長寿命化改修工事市民説明会を開催します

令和7年度に中央公民館・コミュニティセンター長寿命化改修工事を実施することに伴い、改修の概要と休館中の代替施設について説明します。

日/12月14日(土) 午前10時～11時 会/中央公民館・コミュニティセンター

対/どなたでも 申/不要(当日直接会場へお越しください)

#### ●プラネタリウムが冬番組になります

冬番組「スペースアドベンチャードリーム～銀河の彼方へ～」を放映します。

さあ、一緒にスペースシップ「ドリーム号」に乗って宇宙旅行に出かけよう!! 太陽系を飛び出し銀河系を飛び越えて広大な宇宙を調べる旅へ、どんな冒険が待っているのでしょうか?

日/12月1日(日)～令和7年2月23日(日・祝)(12月29日(日)、1月5日(日)は除く)の毎週日曜日【3回放映】午前11時・午後1時30分・午後3時

#### ●プラネタリウムクリスマス特別放映

日/12月22日(日)【3回放映】午前11時・午後1時30分・午後3時

#### ●プラネタリウム新春特別放映

日/令和7年1月7日(火)【2回放映】午前11時・午後1時30分

#### プラネタリウム共通事項

参/子ども(中学生以下)100円、大人200円

※市外の方は5割増し(子ども150円、大人300円)

受付/放映開始15分前から3階プラネタリウム前で

※小銭をご用意ください。特別放映のみ、お子さん対象に記念の手作りカードのプレゼントあり

※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。

## 地区公民館合同人権教育講座 デフリンピックの魅力と聞こえない世界～3つ目のオリンピック～

聞こえない世界でのコミュニケーション方法を知って、来年、東京で開催されるデフリンピックを楽しく応援しましょう! 世界で活躍する講師と、打球音がない世界でバドミントンも体験してみませんか?

※デフリンピックとは、4年に1度、オリンピックと同様に開催される「聴覚に障害のある方」の大会です。

日/12月21日(土) 午前10時～11時45分 会/東朝霞公民館 2階体育室 対/どなたでも 定/50人(バドミントン体験は30人程度)

講/2022年ブラジル大会 銀メダリスト 沼倉昌明さん、沼倉千紘さん 参/無料 締/12月10日(火) 申/北朝霞公民館ほか、各公民館の窓口・電話・FAX・右上のコードで(FAXの場合は、「地区公民館人権教育講座希望」・氏名・住所・電話番号・バドミントン体験希望の有無・保育の希望の有無を記入し☎473-8725に送信)

※当日、手話通訳および保育(1歳～未就学児)あり

### 12月の各公民館のおやすみ

●中央・北朝霞公民館 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)

※北朝霞公民館は、令和7年3月31日(月)まで中央公民館に事務所を移転しています。

●東・西朝霞公民館 1日(日)・9日(月)・15日(日)・23日(月)

●南・内間木公民館 2日(月)・8日(日)・16日(月)・22日(日)

※各公民館は12月28日(土)～令和7年1月3日(金)まで、休館となります。

日 日時 会 会場 対 対象 定 定員 講 講師 参 参加費 持 持ち物 締 締め切り 申 申し込み 問 問い合わせ



## 「心不全」とは

心臓が全身に十分な血液を送り出せなくなる状態を指します。心臓は体のポンプとして機能し、酸素や栄養を含む血液を全身に送り届ける役割を果たしています。しかし、心不全になると、このポンプ機能が低下し、体の各部位に必要な血液が届かなくなります。

## 心不全の原因

心不全の原因はいろいろですが、主な原因としては以下のようなものがあります。

**冠動脈疾患**：心臓の筋肉に酸素を供給する冠動脈が狭くなったり詰まったりすることで、心筋梗塞が発生し、心臓の機能が低下します。

**高血圧**：長期間にわたる高血圧は心臓に負担をかけ、心不全を引き起こす可能性があります。

**心筋症**：心臓の筋肉自体に異常が生じる病気で、心臓の収縮力が低下します。

**弁膜症**：心臓の弁が正常に機能しないことで、血液の流れが妨げられ、心不全を引き起こします。

**不整脈**：心臓のリズムが乱れることで、効率的に血液を送り出せなくなります。

## 心不全の症状

心不全の症状は、心臓がどの程度機能を失っているかによって異なります。一般的な症状には以下のようなものがあります。

**息切れ**：特に運動時や横になったときに息切れが生じます。

**むくみ**：足や足首、腹部にむくみが見られます。

**疲労感**：日常的な活動でも疲れやすくなります。

**咳や喘鳴**：肺に液体がたまることで、せきや喘鳴（呼吸時に、ゼーゼー・ヒューヒューと音がすること）が生じることがあります。

**体重増加**：体内に水分がたまることで、急激な体重増加が見られることがあります。

## 心不全の診断

心不全の診断には、医師が患者の症状や病歴を詳しく聞き取り、身体検査を行います。さらに、以下のような検査が行われることがあります。

**血液検査**：心臓の機能を評価するための特定のマーカー（物質）の値を測定します。

朝霞地区医師会 しんどう なおひさ 進藤 直久

☎464-4666

**心電図検査**：心臓の電氣的活動を記録し、不整脈や心筋梗塞の兆候を確認します。

**心エコー検査**：心臓の構造や機能を画像で確認します。

**胸部X線検査**：心臓の大きさや形、肺の状態を確認します。

## 心不全の治療

心不全の治療は、原因や症状の重さによって異なります。一般的な治療法には以下のようなものがあります。

**薬物療法**：利尿剤、ACE阻害薬（血圧を下げる薬）などの血管拡張薬、心拍数や心臓収縮を抑制するベータ遮断薬などが使用されてきました。最近では糖尿病薬の一種であるSGLT2阻害薬（血糖値を下げる薬）も有効であることがわかってきました。これらの薬は心臓の負担を軽減し、症状を改善します。

**生活習慣の改善**：塩分の摂取を制限し、適度な運動を行うことが推奨されます。また、禁煙やアルコールの制限も重要です。

**手術**：重症の場合、冠動脈バイパス手術や心臓弁の修復・置換手術が行われることがあります。

**デバイス治療**：ペースメーカーや植込み型除細動器（ICD）などの医療機器（デバイス）が使用されることがあります。

## 心不全の予防と管理

心不全の予防には、健康的な生活習慣を維持することが重要です。定期的な運動、バランスの取れた食事、ストレスの管理、定期的な健康チェックが推奨されます。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などをお持ちの方は、これらを適切に管理することも重要です。早期発見が大事ですから、前述したような症状が現れた場合は、早めに医師の診察を受けるようにしましょう。

心不全は一度発症すると完全に治癒することは難しいため、適切な管理が重要です。処方されたお薬をきちんと服用することに加えて、水分制限や塩分制限などが必要になってくることが多いです。定期的な通院はもちろんですが、ご家庭でできる血圧・脈拍測定や体重測定を毎日行い、急激な変化が生じた場合には、症状がはっきりしなくてもかかりつけの医師に早めに相談するようにしましょう。

## 日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	電話(048)	場所	施設名	科目	電話(048)
12	1	朝霞 塩味クリニック	内、小	461-6100	新座	三須耳鼻咽喉科	耳、アレ、気	480-1187
	8	新座 静風荘病院	内、呼内、消内、循内	477-7300	和光	村山皮膚科クリニック	皮、アレ	464-5333
	15	新座 堀ノ内クリニック	内	483-2222	志木	志木駅前うちだ耳鼻科	耳、アレ	423-2511
	22	新座 片山診療所	小、皮、内、アレ	481-0260	朝霞	なおあきクリニック	泌、腎内	467-7140

※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☎048-824-4199(ダイヤル回線、I P電話)

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。





今年も残り1か月。  
寒さに負けずにからだを動かそう！



## 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	1月30日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和6年2月～6月生まれの第1子の保護者	申/12月5日(木)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	2月8日(土) 午前10時～正午または午後1時30分～3時30分		令和7年5月～7月出産予定の初妊婦・パパになる方	内容/もく浴・妊婦体験、DVD上映 申/12月5日(木)から電話で(先着32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	12月23日(月) 午後1時15分～2時15分	保健センター	精神面の健康に心配のある方や、認知症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	12月19日(木) 午後1時25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・窓口・左のコードで(先着20人) ※健診は年度内1回のみ

## 予防が大切！冬にかかりやすい感染症に気をつけましょう！

インフルエンザ	潜伏期間/1～3日 感染経路/飛沫感染(せき・くしゃみなど)、接触感染など	症状/突然、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、全身のだるさなどの全身症状が現れます。鼻水、せき、のどの痛みなどの症状も伴います。通常は、4～5日発熱が続き、1週間程度で回復します。
新型コロナウイルス感染症	潜伏期間/ほとんどが2～3日 感染経路/飛沫感染、エアロゾル感染、接触感染など	症状/発熱、咽頭痛、せき、全身のだるさなどの症状が現れます。症状は約1週間続き、2歳未満や基礎疾患のある方、高齢の方は重症化のリスクが高いので注意が必要です。
RSウイルス感染症	潜伏期間/2～8日 感染経路/飛沫感染(せき・くしゃみなど)、接触感染など	症状/鼻水、せき、のどの痛みなどの風邪様症状が現れます。乳幼児に多く、生後6か月未満では重症化しやすいため、注意が必要です。
ウイルス性胃腸炎(嘔吐下痢症)	潜伏期間/1～3日 感染経路/経口感染(食べ物など)、接触感染など	症状/発熱、吐き気、おう吐、下痢(クリーム色～白色であることが多い)などの症状が現れます。おう吐、下痢から脱水症状を起こすこともあります。

### ●感染症を予防するために

手洗い、うがいが基本です！その他、規則正しい生活と十分な休養、バランスのとれた食事を摂ることが大切です。体調がすぐれない時は、医療機関に電話で相談のうえ、早めに受診しましょう！

## 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

## 行事案内

### ブリランテ・デ・ラ・ギターラ創立40周年記念コンサート

日時/12月21日(土) 午後1時30分～3時30分 会場/産業文化センター その他/朝霞で40年。クラシックギターアンサンブルの音色をお楽しみください。主催/ブリランテ・デ・ラ・ギターラ 問/長島 ☎090-1427-5971

### 講演会

#### 「改憲より日米地位協定の改定を」

日時/12月7日(土) 午後1時30分～3時 会場/中央公民館・コミュニティセンター その他/講師:日本体育大学教授 清水雅彦 主催/あさか・九条の会 問/大野 ☎090-5209-9467

### 会員募集

#### 東筆会(書道)

日時/毎週金曜日 午前10時～正午 会場/東朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/月3,000円 対象/成人 その他/古典から現代書までさまざまな書体を学び楽しく活動しています。 問/藤田 ☎462-1968

#### 朝霞麻雀連盟

日時/毎週水・金・日曜日 午前9時40分～午後5時40分 会場/并財市民センター内シルバーサロン 入会金/1,000円 費用/年1,500円 対象/初級～中級者 その他/点数計算のできる方大歓迎 問/戸田 ☎090-2150-2345

### Maile(マイル) ママ&マタニティフ ラダンスサークル

日時/①月3回水曜日 午前10時～11時 ②月2回週末 午前11時～正午 会場/宮戸市民センター等 費用/①月5,500円 ②月3,700円 対象/子育てママ、妊婦さん(妊娠16週以降) その他/講師は現役助産師。詳しくはInstagram ami\_maile888をご覧ください。 問/助産師Ami ☎888.maile@gmail.com

#### 書道の会

日時/毎月第1・2・3水曜日 午後1時～4時 会場/内間木公民館 費用/月3,500円 対象/成人 問/原口 ☎090-8436-8433

#### かなの会(書道)

日時/毎月第2・4木曜日 午後1時～4時 会場/内間木公民館 入会金/1,000円 費用/月1,800円 対象/成人 問/内田 ☎080-4058-7897



# PHOTO NEWS

## 能登半島地震被災地支援品を受領しました

10月21日(月)、株式会社丸沼倉庫より、令和6年能登半島地震の被災地支援のため、珠洲焼の薪窯で使用する温度計と棚板(計100万円)をいただき、感謝状を贈呈しました。いただいた支援品は、朝霞市から珠洲市へ寄贈させていただきました。支援品の購入には、今年5月に朝霞市で開催された、能登半島地震チャリティーコンサートでの売り上げの一部が利用されています。

▼左から、株式会社丸沼倉庫須崎嘉朗取締役営業部長、富岡市長、株式会社丸沼倉庫須崎勝茂代表取締役社長、令夫人須崎成美さん



## 令和6年度ふれあい標語入賞者表彰式を行いました

10月25日(金)に、令和6年度ふれあい標語入賞者表彰式を実施し、神田副市長、二見教育長から入賞者の皆さんに賞状を贈呈しました。

この事業は、人と人とのふれあいの大切さを啓発するために、朝霞市青少年育成市民会議が実施しています。今年度は応募総数1,078点の中から、厳正なる審査によって選ばれました。入賞者の皆さん、おめでとうございます。



## 環境美化表彰式を行いました！

11月6日(木)にコミュニティセンターで環境美化啓発の一環として、市内の小学3年生と6年生を対象に募集している環境美化ポスターの入選者と、環境美化活動にご尽力いただいた方々を表彰する環境美化表彰式が行われました。環境美化ポスター入選作品は市ホームページに掲載しています！



環境美化ポスターの入選者



環境美化活動功労者

## 朝霞の方がJICA海外協力隊として世界で活躍します！

11月13日(木)、JICA(独立行政法人 国際協力機構)の海外協力隊として、インドで活動予定の成川しのぶさん、モザンビーク共和国で活動予定の熊澤七海さんが、富岡市長を表敬訪問しました。

成川さんは令和6年11月～令和8年11月に、インドの大学にて日本語や日本文化への理解を深めるための活動を行います。

熊澤さんは令和7年1月～令和9年1月に、モザンビーク共和国の小学校にて算数の授業や音楽の課外活動などを行います。

▼左から、熊澤さん、富岡市長、成川さん



市ホームページ	メール配信	LINE	X(旧ツイッター)	facebook
---------	-------	------	-----------	----------

広報あさか No.811 発行日/令和6年12月1日(毎月1回1日発行) 発行人/朝霞市長 編集/朝霞市シティ・プロモーション課 朝霞市役所/〒351-8501 埼玉県朝霞市本町1-1-1 TEL 463-1111(代) FAX 467-0770(代)

広報あさか音声CD(デジ形式)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