

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.815



令和7年

4

2025年

松下市長 登庁式

市長就任の あいさつ

朝霞市長
松下昌代



この度の朝霞市長選挙におきまして、市民の皆さまのご信任をいただき、朝霞市政の舵取りを務めさせていただくことになりました、松下昌代です。

今回の選挙を通じて、多くの市民の皆さまの一人おひとりにつながりを持てたことを大変嬉しく思います。また、市民の皆さまが日頃から感じているさまざまな問題や課題を直接お伺いすることができたことで、それらに対応するため、新しい朝霞市の姿をお示しさせていただく必要があることを感じました。

私は朝霞市の市長として第5代となります。歴代の朝霞市長が懸命につくられてきたまちづくりの在り方や歴史を踏まえていくことはもちろんですが、大胆に切り替えるべきところは切り替え、市民の皆さまの現在と未来を見据えた政策の実現に向け、果敢に取り組んでまいります。

朝霞に住む人々が実感でき、誇りを感じられる、ゆたかな自然環境や地域社会、誰もがいくつになっても学び続けることのできる、ゆたかな教育・学習環境のもと、市民一人ひとりが百年時代の人生を朝霞で過ごしたいと思えるまちづくりを進めていきます。

市政を担う立場になることに、改めて身が引き締まる思いですが、市民の皆さまの思いに寄り添い、一緒になって新しい朝霞市をつくるべく精一杯力を尽くす所存です。

一人ひとりが安心して暮らせるつよいまち

防災・防犯

災害時を見据えたインフラ整備、市民のつながりにより地域防災力、地域防犯力を強化。



人生百年時代を謳歌できる健康長寿のまち

健康・福祉

末病対策と健康長寿を推進。医療体制の一層の整備、生涯学習の仕組みを強化。



みんなで子どもを育むまち

子育て・教育

子育てしやすい環境、施設を整備し、子どもの成長を地域で見守る体制作り。



これまでも これからも 朝霞とともに
つよくゆたかな百年都市 朝霞をつくります

つよい財政を誇るまち

産業・労働

安全かつ良質な公共サービスを実施するため事業の総点検と行財政改革を推進。



百年後を見据えたまちづくり

インフラ整備、未来への投資

健康長寿を推進、シニアがいきいきと活躍できる場、仲間づくりの場をすすめます。



ゆたかな彩りあるまちの創造

地域社会

彩夏祭をはじめ各種市民イベントの支援、緑あふれる芸術文化のまちづくりを進める。



任期満了に伴う朝霞市長選挙で初当選し、第5代朝霞市長に就任した松下昌代市長の登庁式が、3月17日(月)、市役所正面玄関前で行われました。多くの市民や職員に出迎えられ、今後の市政への意気込みを述べました。

目次

CONTENTS

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 2 市長就任のあいさつ | 8 野生鳥獣による被害を防ぐために、外来動物・外来植物にご注意ください |
| 3 市の組織の一部を見直します | 9 情報BOX |
| 4 こども家庭センターを開設しました | 21 ようこそ！あさかの生涯学習へ |
| 5 子育て家庭を応援します！ | 26 わたくしたちの健康 |
| 6 令和7年度こどもモニターを募集しています！ | 27 みんなすこやか、市民伝言板 |
| 7 佐久市イベント情報！！ | 28 PHOTO NEWS |



朝霞市キャラクター
ぼぼたん

市の組織の一部を見直します

問／政策企画課 ☎463-3089

4月から市の組織機構を一部見直し、市役所庁舎内の配置が変わります。

●こども家庭センターの設置(保健センター1階)

母子保健・児童福祉の連携・協働を深め、切れ目ない支援を実施するため、健康づくり課内にこども家庭センターを設置します。詳しくは、4ページをご確認ください。

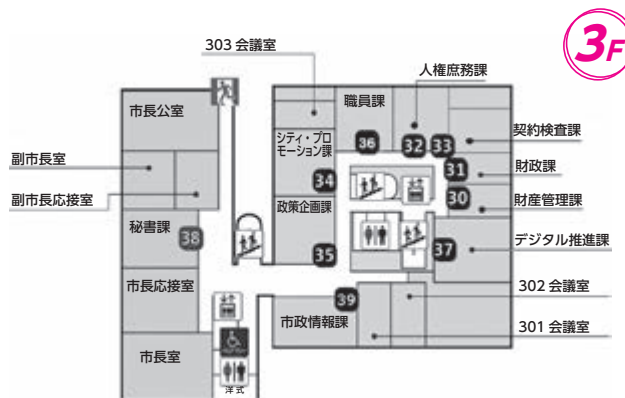
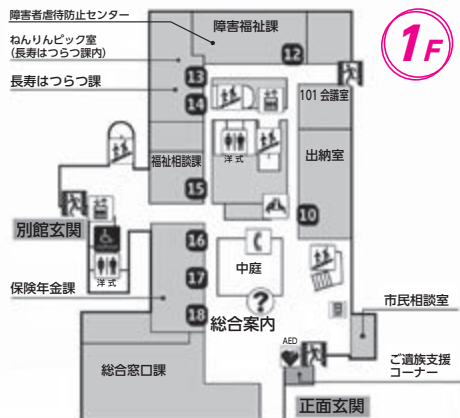
●ねんりんピック室の設置(市役所1階 13番窓口)

令和8年度に埼玉県で開催される「ねんりんピック」で、本市が空手道の開催会場となることから、その準備を進めていくため、長寿はつらつ課内にねんりんピック室を設置します。

●その他

- ・総務部収納課を管理係、収納係、特別整理係の3係に再編します。(市役所2階 20番窓口)
- ・学校教育部教育指導課に指導庶務係を新設します。(市役所4階 43番窓口)

【市役所】



令和7年
4月1日から



こども家庭センターを開設しました



こども家庭センターでは、母子保健と児童福祉を一体化し、妊娠前から子育て期間を通じて、切れ目ない支援を行います。安心して妊娠・出産・子育てができるよう、子育てに関わるさまざまな相談に応じ、必要な情報・サービスの提供を行っています。

Q どこに開設されたの？

A 朝霞市の保健センター内に開設されました

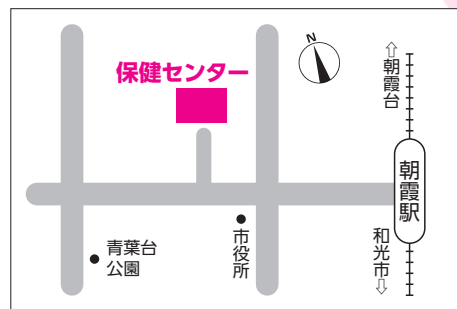
住所等／〒351-0011 本町1-7-3 (朝霞市保健センター内)

※土・日曜日、祝日、年末年始は休所です。

交通アクセス／東武東上線朝霞駅南口より徒歩約10分

市内循環バス「わくわく号」膝折・溝沼線、根岸台線「朝霞市役所」より
徒歩約2分

※駐車場は、台数に限りがあります。



Q どんなことが相談できるの？

A 妊娠前から子育てまでの、さまざまなお悩みを受け付けています

(1) 妊娠前～出産

- ・出産の準備や費用について
- ・里帰り出産について
- ・妊娠中から産後の健康管理について
- ・近くに協力者がいなくて不安 など

(2) 産後～子育て

- ・母乳、ミルクや離乳食について
- ・子育てが大変で自分の時間がない
- ・こどもの成長、発達について
- ・育休や復職について
- ・イライラしてこどもを叱ることが増えた など

Q どんなサービスがあるの？

A 産後ケア事業や、ショートステイ事業等も実施しています。まずはご相談ください

<母子健康手帳の交付・産後ケア事業の受け付けなど>

子育て世代包括支援センター ☎451-0155

受付時間／午前8時30分～午後5時15分

※第2土曜・第4日曜は開所(母子手帳の交付のみ)、ただし祝日・年末年始除く

<乳幼児健診・こどもの発達に関する相談など>

母子保健係 ☎423-4369 受付時間／午前8時30分～午後5時15分

<保育施設等への送迎・子育ての援助など>

ファミリー・サポート・センター ☎483-4501 受付時間／午前9時～午後5時

<こどものしつけやかかわり方の相談など>

家庭児童相談室 ☎463-2231 受付時間／午前9時30分～午後5時

<ショートステイ事業の受け付け・児童虐待に関する情報提供など>

こども相談係 ☎463-0364 受付時間／午前8時30分～午後5時15分

子育て家庭を応援します！



市では、お子さんの健やかな成長と皆さんの楽しい子育てを実現するため、全力でサポートします！詳しくは各コードから、市ホームページ・朝霞市社会福祉協議会ホームページ・埼玉県ホームページをご確認ください。

子育て支援センター

問／保育課 ☎463-6720



子育て情報の提供や情報交換、子育て親子の交流、育児相談等の支援を行っています。
※各センターで休館日や事業内容等が異なります。

保育園での一時保育

問／保育課 ☎463-2939



保護者の労働や病気等により、家庭での保育が一時的に困難なお子さんを保育園でお預かりします。

対象／市内在住の、保育園等に入所していない集団保育が可能な満1歳以上の未就学児

※離乳食の状況に対応できない等の理由で、利用できない場合があります。

実施保育園／東朝霞保育園、さくら保育園、仲町保育園、民営保育園・小規模保育施設（余裕活用型）

※仲町保育園、民営保育園・小規模保育施設（余裕活用型）は、各保育園にお問い合わせください。

利用時間／平日・土曜日 午前8時30分～午後4時30分（土曜日は緊急保育のみ）

利用料／3歳未満児…1日につき2,100円、3歳以上児…1日2,035円（主食代35円含む）

定員／各園1日10人 ※受け入れ児童の年齢層により、お預かりできる人数は変わります。

児童館（市内全6館）

問／こども未来課 ☎463-2930



0歳から18歳未満の子どもとその保護者が自由に遊べる施設で、図書室や遊戯室等があります。また、子育て世代の交流ができる乳幼児向けの事業も実施しています。

ぜひ、遊びに来てください。

あさか子育てガイドブック

問／こども未来課 ☎463-2930

子育てに関する支援制度や医療機関等の情報を、お子さんの成長に合わせて掲載しています。

市内各公共施設で配布の他、市ホームページからも閲覧できますのでご活用ください。



赤ちゃんの駅

問／こども未来課 ☎463-2930

誰でも自由におむつ替えや授乳ができるスペースの愛称です。公民館や市民センターなど市内公共施設やスーパー等の民間施設が登録されています。

登録施設の確認は、埼玉県ホームページをご確認ください。



パパ・ママ応援ショップ優待制度

問／こども未来課 ☎463-2930

埼玉県では協賛店で優待カードを提示すると、割引等のサービスが受けられる優待制度を実施しています。

対象／18歳までのお子さんまたは妊娠中の方がいる家庭

利用方法／スマートフォンアプリまたは紙の優待カードを協賛店で提示

入手方法

アプリ／右のコードから埼玉県LINE公式アカウント「埼玉県庁」を友だち追加して利用者情報を入力して優待カードを表示することができます。

紙／こども医療費受給資格証等、お子さんの年齢を確認できる書類（妊婦の方は母子手帳等）を持参し、こども未来課、内間木支所、各出張所のいずれかで受領してください。



令和7年度

朝霞市こどもモニターを 募集しています！



©むさしのフロントあさか

問／市政情報課 ☎463-3163

こどもモニターってどんなことするの？

朝霞市をもっとよくするために、みなさんの意見を聞かせてほしいので、「こどもモニター」を募集しています。モニターのみなさんには、年に数回、メールアドレスにアンケートを送ります。タブレットやスマートフォン、パソコンでアンケートに答えてください。

できたらいいなと思うこと、今困っていることなど、みなさんの意見をきかせてください。もっと暮らしやすい朝霞市になるように、一緒に考えましょう！

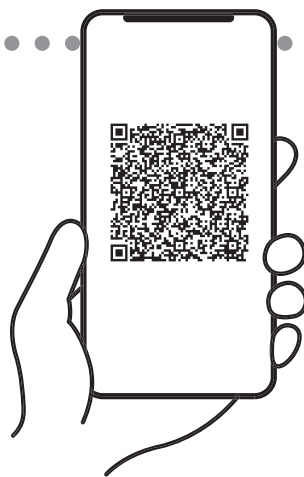
募集対象／令和7年4月1日現在、小学4年生から満18歳未満で、朝霞市内に住んでいるか、朝霞市内の学校に通っているか、朝霞市内で働いている方

登録期間／令和8年3月31日まで

募集期間／随時募集中！

応募方法／右のコードを読み取り、登録受付フォームから必要事項を入力して、応募してください。

その他／中学生以下の方は応募していいか、保護者の方に確認してから応募してください。



こちらから
アクセスしてね！

昨年度はこんなアンケートを実施しました！

【第1回テーマ：シティ・プロモーションについて】

市に興味や関心を持って訪れてくる人や、市をもっと好きになり、住み続けたいと思う人を増やしていくため、市の魅力をPRする活動について聞きました。

質問例①朝霞市キャラクター「ぽぼたん」を知っていますか。

質問例②「むさしのフロントあさか」や「ぽぼたん」をモチーフにしたグッズをあなたがつくるとしたら、どんなグッズをつくりですか。

【第2回テーマ：朝霞市こども計画(案)について】

こどものみなさんにとってよりよいまちであるために定める、こども計画を作るにあたって、計画(案)等について聞きました。

質問例①家や学校(職場)以外で、「ここにいたいと感じる」居心地のよい場所、好きな場所がありますか。

質問例②計画案の基本理念についてどう思いますか。



朝霞市の都市間交流先

佐久市イベント情報!!

☎/地域づくり支援課 ☎463-2645

長野県 佐久市

5月は今年最初の大型連休！豊かな自然の中でのびのび過ごしてみませんか？
朝霞市と「災害時における相互応援に関する協定」を結んでいる、長野県佐久市の
イベントを紹介します！

佐久バルーンフェスティバル2025

コンセプトは「子どもたちに感動を！」。熱気球を通して、自然の素晴らしさを体験しましょう！

日時／5月3日(土・祝)・4日(日・祝)・5日(月・祝)

会場／千曲川スポーツ交流広場(長野県佐久市鳴瀬505-1)

熱気球の競技って？

熱気球を自然の風に乗せて飛行させ、どれだけ目的地に近づけるかを競います。熱気球は風が穏やかな早朝と夕方に飛行し、上昇気流の発生する昼に飛ぶことはできません。午後は風が不安定になりやすいため、早朝の観戦がおすすめ！

熱気球係留体験！

熱気球をロープで係留して15～20mの高さまで浮かび上がります。本物の熱気球の迫力、空中に浮かぶ不思議な感覚、上空から見る360度パノラマの景色を体験しましょう！！(事前予約制、定員あり)



イベント情報は
こちらをcheck!!

佐久バルーンフェスティバルホームページ

競技飛行や係留体験のほか、ステージイベントや体験
ブース、出店などさまざまなイベントが行われます！

朝霞市の鳴子チームが演舞を披露!!

5月4日のイベントでは、朝霞市の鳴子チームも出演予定です。迫力満点のバルーンと一緒にぜひ、こちらをご覧ください。

【アクセス】

- ・新幹線…JR北陸新幹線佐久平駅から会場を結ぶシャトルバスを運行
- ・車………中部横断自動車道佐久中佐都ICまたは佐久南ICから車で5分
- ・駐車場…メイン会場内約1,000台

臨時駐車場約700台

(高瀬小学校、岸野小学校、佐久合同庁舎)

※佐久市合同庁舎及び佐久平駅と千曲川スポーツ交流広場を結ぶシャトルバス(事前予約制・無料)を運行



昨年のイベントの様子

野生鳥獣による被害を防ぐために

問／環境推進課 ☎463-1504

市内にも多く生息するカラスやハト、ムクドリなどの野生鳥獣は、鳥獣保護管理法により守られており、むやみに駆除することはできません。被害を未然に防ぐため、ご協力をお願いします。

✓ 食料を与えない！



- 収集日当日の決まった時間までにごみを出す。
- 生ごみは袋の奥に入れ、外から見えないようにする。

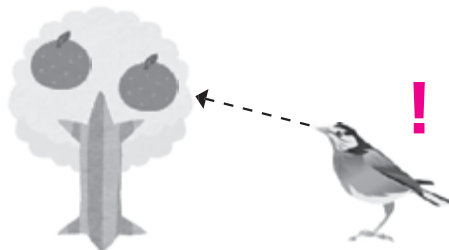
● クリーンネット（※）で、しっかり覆う
※資源リサイクル課（クリーンセンター）
☎456-1593で貸し出しています。

✓ エサ場を作らない！

- 庭やベランダで保管するペットのエサを取られないように注意する。
- エサを放置せず、時間と場所を決め、残ったエサは片付ける。
- 自宅の果樹は、実らせたままにせず、収穫する。

✓ 巣を作らせない！

- カラスの巣材となる、針金ハンガーは出したままにしない。
- 庭木の二股、三股の枝をせんていする。
- エアコン室外機の裏・屋根裏など、動物が入れる隙間を定期的に点検・清掃する。
- 巣を作られたら、卵を産む前に取り払う。
※卵やヒナのいる巣を許可なく壊すことは、法律で禁止されています。



もし、カラスが右の図のような危険な行動を見せたら、近くに巣やヒナがいる可能性があります。子育て中のカラスを刺激しないようにその場を離れましょう。

やむをえず通る場合は、帽子や傘で頭を守りましょう。

カラスの危険な行動



外来動物・外来植物にご注意ください

アライグマや**アメリカオニアザミ**などは、**外来生物**（もともと日本にいなかった生物）の中でも、特に地域の自然に大きな影響を与え、もともといた動植物を脅かす侵略的な外来生物です。アライグマを見かけたら、危険なので近寄らないようご注意ください。また、アメリカオニアザミやナガミヒナゲシなどが自宅の敷地内に生えた場合は、皮手袋をするなどして、除去してください。

【アライグマ】



尻尾のしましま模様が特徴

姿はタヌキやハクビシンに似ていますが、尾が長く、黒色と茶褐色のしま模様です。ヒゲが白い。木登りが得意で、屋根裏などに住み着きます。

詳細は市ホームページをご確認ください



【アメリカオニアザミ】

夏になるときれいな紫色の花を咲かせますが、トゲは非常に危険で、ゴム手袋を貫通してしまう程です。自宅の庭に生えてしまった際は、一度に刈り取ろうとせず、少しずつ折るなどして、慎重に作業しましょう。

詳細は市ホームページをご確認ください





募集

朝霞市シティ・プロモーション委員会委員

市が実施したプロモーションの推進に関する検証や提案を行うほか、朝霞市民プロモーションミーティングのメンバーとして市の魅力を発信していただける方を募集します！

対象／市内在住で18歳以上の方

人数／1人

任期／令和7年4月下旬～令和8年3月31日

申込方法／4月9日(火)までに、右のコードから市ホームページの申込フォームで



選考方法／書類選考

※場合により面接実施

問／シティ・プロモーション課 ☎423-3241

健康づくり推進協議会委員

対象／市の他の附属機関等の委員でない方

人数／1人

任期／就任の日から2年間

報酬／会議1回につき日額報酬8,000円、費用弁償2,400円

会議回数／年2回程度（7・11月を予定）

申込方法／4月18日(金)【必着】までに、応募票(窓口で配布。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(〒351-0011 本町1-7-3)または持参



※提出された書類は返却しません。

申込多数の場合、抽せん。日程は、改めて連絡します。

問・問／健康づくり課 ☎423-4362

手話講習会受講生

将来、手話通訳者を目指す方を対象に開講する講座です。詳しくは、右のコードから朝霞市社会福祉協議会ホームページをご確認ください。



入門

日時／5月7日～10月1日の水曜日（特別講座2回を含む全20回） 午前10時～正午

※10月より手話講習会(基礎)を開講予定

会場／中央公民館・コミュニティセンター ほか

対象／市内在住または在勤の方で、手話初心者の方

※全日程参加可能な方

定員／14人（申込多数の場合、抽せん）

申込方法／氏名（ふりがな）、郵便番号、住所、電話番号、手話経験の有無を電話・FAX・来所で

中級

日時／5月1日～9月25日の木曜日（特別講演2回を含む全20回） 午後7時～9時

会場／はあとぴあ（総合福祉センター）

対象／市内在住または在勤の方で、朝霞市手話講習会（基礎）を修了している方または同等の技術を有する方

※全日程参加可能な方

定員／12人

※申込多数の場合、令和6年度基礎講習会修了者を優先し、残った枠で抽せん

申込方法／氏名（ふりがな）、郵便番号、住所、電話番号、手話経験を電話・FAX・来所で

共通事項

費用／3,300円（テキスト代）

募集期間／4月1日(火)～18日(金)

問・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

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 (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

相続登記

お済みですか？



信頼と実績の53年
司法書士 栗山 昇
司法書士 青木まゆみ

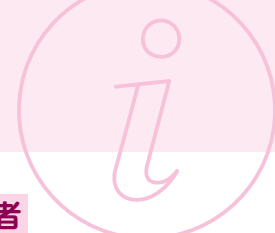
不動産名義変更 会社設立 役員変更 遺言書 成年後見

✿ 栗山司法書士事務所

朝霞市本町2-1-1野口ビル201

048-465-2261 P 完備

朝霞市役所
目の前！



朝霞市封筒の有料広告

掲載できる方／事業所を有する個人または法人
※申込多数の場合、市内に事業所を有する方を優先し
抽せん

種類・規格／長形3号封筒裏面4.5cm×10cm

広告数／4区画（複数区画掲載可）

※応募の区画数が1区画の場合は、広告入り封筒を作
成しません。

掲載期間／契約枚数3万枚の使用が終了するまで
※8月使用開始予定。例年10か月前後で3万枚使用

使用用途／市民や事業者への通知などに使用

掲載料／1区画30,000円

※インボイス（適格請求書）の発行も可能

申込方法／4月1日（火）～5月1日（木）に、電子申請で
※電子申請を利用できない方は申込書（窓口で配付。
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、広告の版下原稿または内容のわかるものを添え
て提出

掲載の決定／申込受付後、内容を審査のうえ掲載の可
否を決定し通知

※広告製作費は申込者負担となり、掲載には条件があ
ります。詳しくは、4月1日（火）から
公開予定の市ホームページをご確認
ください。

申・問／人権庶務課

☎463-1738



スクールグッズシェアリングボランティア会員

対象／市内在住の18歳以上の方

内容／ランドセル等の持ち込みや持ち帰りの受け付け、
陳列

活動日時／毎月第3土曜日 午後2時～4時

活動場所／リサイクルプラザ 2階

申込方法／電話、メールまたは窓口で

申・問／リサイクルプラザ

☎486-0222

✉eco@city.asaka.lg.jp



「クラフト GARDEN」出店参加者

みどり豊かな公園に訪れる皆さんへクラフト品や飲
食品の販売等を通して、手づくりの「ぬくもり」や「ま
ごころ」を届けてみませんか。

開催日／5月25日（日） 午前10時30分～午後3時

会場／青葉台公園ゲートボール場

対象／クラフト品（展示・販売・ワークショップ）お
よび飲食品

区画数／40ブース

※1ブース2店舗の場合、店舗毎に申し込み

参加料／1ブース2,000円

申込方法／4月15日（火）までに、専用申込書をメール
または持参

※申込多数の場合、抽せん。詳しくは、
文化・スポーツ振興公社ホームページ
をご確認ください。

申・問／総合体育館 ☎465-9811

✉kouen@absk.or.jp



令和7年度埼玉県食品表示調査員

対象／県内在住で18歳以上の方

定員／100人（書類選考）

任期／6月～令和8年3月

内容／食品販売店で食品表示を確認し、定期的に県に
報告（年間20店舗程度）

謝金／5,000円

※年間上限額。交通費等の支給なし

申込方法／3月28日（金）～4月18日（金）【必着】に、郵
送（〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1）、
FAXまたは県ホームページの電子
申請で（3月28日公開予定）

申・問／埼玉県農林部農産物安全課

☎048-830-4110

FAX048-830-4832



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

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に



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／浴室／レンジフード／キッチン／トイレ
洗面所／玄関／ベランダ／窓／水回り定期コースなど

夏前エアコンクリーニングのお申込みはお早めに ☺



朝霞市三原3-4-37 090-7013-2707
年中無休 8時～18時 お見積り無料



消防職員

人数／3人程度（8月1日採用予定）

区分／

上級：平成7年4月2日以降に生まれた方で、大学（短期大学を除く）を卒業している方（満30歳まで）

中級：平成9年4月2日以降に生まれた方で、次のいずれかに該当する方（満28歳まで）

①短期大学を卒業している方

②学校教育法に定める専修（専門）学校・各種学校を卒業している方

初級：平成11年4月2日以降に生まれた方で、高等学校を卒業している方（満26歳まで）

※試験案内は消防局・各消防署・分署で配布。埼玉県南西部消防局ホームページでもダウンロード可

申込方法／4月7日（月）～14日（月）に必要書類を郵送（〒351-0023 溝沼1-2-27・当日消印有効）またはメールで

試験日程・会場／

第1次試験：5月11日（日）・埼玉県南西部消防局等（受験票に記載）

第2次試験：5月31日（土）・新座消防署

面接試験：7月1日（火）・和光消防署（予定）

申・問／埼玉県南西部消防局消防総務課

☎460-0119



ご案内

10～3月の住民基本台帳（一部の写し）の閲覧者を公表します

公表方法／右のコードから

市ホームページで

公表期間／4月7日（月）

～10月1日（水）

問／総合窓口課 ☎463-2605



朝霞市を担当する児童相談所が変わります

令和7年4月1日に埼玉県が新しく朝霞児童相談所を開設し、朝霞市を担当する児童相談所が所沢児童相談所から朝霞児童相談所に変更となります。

児童相談所にご用のある方は、4月1日以降、朝霞児童相談所にご連絡ください。

住所／青葉台1-10-63

電話／☎465-4152

問／児童相談所の開設に関すること

埼玉県こども安全課 ☎048-830-3362

あずま南地区に係る都市計画（地区計画）を変更しました

あずま南地区に係る地区計画を3月6日（休）付けで変更しました。

内容／交通環境の更なる安全性の確保や、より周辺環境との調和に配慮した工業系地区の形成を図るために、道路配置と緩衝緑地を変更

※詳しくは右のコードから市ホームページをご確認ください。

問／まちづくり推進課 ☎463-1629



分譲マンション管理相談

マンションの管理や管理組合の運営など、マンション管理士による無料相談を行っています。

日時／毎月第1水曜日（1・5月は第2水曜日）

午後1時30分～4時20分

※5月のみ午前9時～11時50分

会場／市役所1階 市民相談室

相談員／マンション管理士

申込方法／相談日前月の第3月曜日から電話で（定員3組・1組50分）

※当日参加については、お問い合わせください。

申・問／開発建築課 ☎423-3854

どこの塗装会社に頼むか悩んでいる方へ 後援：一般財団法人 塗装品質機構

住宅の塗り替え勉強会

これで安心！信頼できる塗装工事会社の選び方！

開催日時 4/5・12・19・26（土）【午前の部】10～12時 【午後の部】14～16時

会場 当店2階 参加費無料 要予約

地元に着目 創業67年
株式会社ライフプラス プロタイムズ朝霞店
朝霞市溝沼1272-7（東洋大学前） 0120-167-555

ご予約はこちら

朝霞市向け

上手な粗大ごみの捨て方
お部屋の片付け方

朝霞市民専用
お掃除カレンダーを
プレゼント

ノウハウ動画
公開中

大村商事株式会社

OH/AURA

0120-538-113 朝霞市上内間木 713-8

大村商事 不用品



国民年金の学生納付特例制度は毎年度申請が必要です！

対象／20歳以上の対象学校等の学生で、前年所得が基準以下で国民年金保険料を納めることが困難な方
 ※4月上旬に送付されるはがき形式の継続申請書を返送した方は、窓口で申請する必要はありません。

申請方法／次の①～③の書類を窓口へ持参

- ①基礎年金番号がわかる書類（基礎年金番号通知書、年金手帳等）
 - ②在学期間がわかる書類（学生証、在学証明書等）
 - ③本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）
- ※学生納付特例制度の承認を受けた期間は、老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に算入できます。

ねんきんネットによる作成支援

ねんきんネットを利用した届書作成では、一部の情報が自動で表示されます。

また、入力項目のエラーチェックにより入力誤りも防止できます。右のコードから、ぜひご活用ください。



申・問／保険年金課 ☎463-0284

財務省関東財務局へご相談を！

関東財務局では、金融取引や多重債務に関するトラブルについて、地域の皆さんからの相談を無料で受け付けています。1人で悩まずに、まずはご相談ください。

○詐欺的な投資勧誘に関するご相談

☎048-613-3952

○ヤミ金融業者などに関するご相談

☎048-600-1151

○電子マネーや暗号資産に関するトラブル

☎048-600-1152

○多重債務相談（借金返済の悩み相談）

☎048-600-1113

令和7年度の年金に関する金額が決まりました

国民年金定額保険料（月額）／17,510円

付加保険料（月額）／400円

※老齢の年金を増やすために、申し出により定額保険料に付加保険料を上乗せして納付することができます（国民年金基金加入者を除く）。

国民年金額（年額・令和7年4月～）

老齢基礎年金／

満額 831,700円

※69歳以上の方は829,300円

障害基礎年金／

1級 1,039,625円

※69歳以上の方は1,036,625円

2級 831,700円

※69歳以上の方は829,300円

遺族基礎年金／

子1人 1,071,000円

※69歳以上の方は1,068,600円

<子の加算>

子2人目まで1人あたり239,300円

3人目以降 79,800円

年金生活者支援給付金額 令和7年度（月額）

老齢年金生活者支援給付金（基準額）／5,450円

※実支給額は保険料納付期間等に応じて算出

障害年金生活者支援給付金／1級：6,813円

2級：5,450円

遺族年金生活者支援給付金／5,450円

問／保険年金課 ☎463-0284

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

「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



くつらい不妊治療でお悩みの方
まずはお電話を！>

【定休日】 朝霞台駅・志木駅より
 木・日曜・祝祭日 徒歩8分

妊娠を望まれている方の
 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

新設市 漢方 検索
<http://www.saitanaka.jp>

昭和薬局
 埼玉県朝霞市朝恵ヶ丘1-2-6-106

予約制

生理痛・生理不順・更年期障害等
 でお悩みの方ぜひご相談下さい。

国み合う場合がございましたら
 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。



带状疱疹任意予防接種の一部助成は令和7年9月30日で終了します

対象／接種日時点において朝霞市に住民登録がある50歳以上の方で、定期接種対象外の方

助成金額／生ワクチン4,000円、不活化ワクチン1回あたり4,000円（2回目も助成）

※助成はどちらかのワクチンで生涯1度限りです。任意接種を受けた場合、定期接種対象外となります。

助成を受ける方法／

接種費用の全額を自己負担でお支払い後、保健センターで償還払いの手続きを行ってください。

期限／接種：9月30日

助成金申請：令和8年3月31日

※令和6年4月～7年3月に接種した方は接種日から1年以内。詳しくは、右のコードから、市ホームページをご確認ください。



申・問／健康づくり課 ☎423-4360

国民健康保険に係る「医療費のお知らせ」の発送回数が変わります

令和7年度から国民健康保険に係る「医療費のお知らせ」の発送回数が年3回（5月・9月・翌年1月）となります。医療機関の領収書とあわせて、大切に保管してください。なお、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルで医療費通知情報を取得することが可能です。毎月11日に前々月診療分の情報が更新されます。

問／保険年金課 ☎463-0283

ゆめぱれす臨時休館のお知らせ

4月21日(月)は、保守点検のため臨時休館します。

問／ゆめぱれす（市民会館） ☎466-2525

令和7年度から高齢者带状疱疹が定期予防接種に加わりました

高齢者带状疱疹の予防接種は、次の方を対象に令和7年4月から定期接種化されました。持ち物等詳細は、広報あさか4月号と同時に配布する「保健センターガイド」をご覧ください。

対象／①次の生年月日の市民

- ・昭和35年4月2日～36年4月1日生
- ・昭和30年4月2日～31年4月1日生
- ・昭和25年4月2日～26年4月1日生
- ・昭和20年4月2日～21年4月1日生
- ・昭和15年4月2日～16年4月1日生
- ・昭和10年4月2日～11年4月1日生
- ・昭和5年4月2日～6年4月1日生
- ・大正14年4月2日～15年4月1日生
- ・大正14年4月1日以前の生まれ

②接種日に60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害を有する、身体障害者手帳1級に相当する市民

※過去に1度でも带状疱疹ワクチンの予防接種を受け、接種を完了した方は、対象外です。

自己負担額／生ワクチン：4,000円、不活化ワクチン：1回あたり14,000円（2回目も助成）

※①②に該当する生活保護を受給されている方は無料

申・問／健康づくり課 ☎423-4360

小池貴訓議員が逝去されました

朝霞市議会議員の小池貴訓さん（54歳）が2月18日に逝去されました。小池議員は、令和元年に市議会議員に初当選以来、総務常任委員長、教育環境常任委員長、議会だより編集委員長等の要職を歴任され、2期5年にわたり市政の発展に尽力されました。ここに故人のご冥福を心よりお祈り申し上げます。



朝霞市産業文化センターで
無料相談会 毎週開催中（予約制）
日時確認は電話かHPで☎
☎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**作成
相続不動産・成年後見

借金問題 相続・遺言 離婚・後見
交通事故 民事・労働 刑事・行政
解決の糸口を見つけましょう。 埼玉弁護士会 弁護士小山香
朝霞駅東口 土日相談可
ロータリー正面 徒歩1分
☎048-465-0125

小山法律事務所
〒351-0006 朝霞市仲町2-2-38 アウステル805

法テラス民事 無料法律相談 扶助利用できます（要件あり）



地域での保健福祉活動に補助金を交付します

市民の皆さんが自ら企画し、主体となって取り組む促進事業に対し、その経費の一部を補助します。

補助対象事業／

- ・在宅保健福祉の促進事業
- ・生きがいづくりの促進事業
- ・健康づくりの促進事業
- ・ボランティア活動の促進事業

※詳しくは「申請要領」をご確認ください。

申請期間／4月1日(火)～30日(水)

申請方法／申請書類一式をメール・郵送（住所は最終ページ下部に記載）・持参

※申請書類一式および申請要領は市ホームページと窓口で配布しています。

補助金の額／当該補助事業に要する経

費から事業収入その他の収入を差し引いた額とし、予算の範囲内で決定

※申請される場合は、事前にお問い合わせください。

☎・☎／福祉相談課 ☎463-1594

✉fukusi@city.asaka.lg.jp



毎年4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です

この日を中心に世界各地において自閉症に関する啓発の取り組みが行われています。

また、日本では、4月2日～8日を「発達障害啓発週間」とし、自閉症や発達障害について多くの皆さんに関心と理解を深めていただく機会としています。

なお、自閉症や学習障害、注意欠陥多動性障害など、発達障害のある方の障害の状態が、ある一定程度的場合は、精神障害者保健福祉手帳が取得できます。

精神障害のある方を含め、障害のある方の自立と社会参加を促進するため、障害福祉課ではさまざまな支援を行っています。精神障害者保健福祉手帳の取得や障害に関することについて、お気軽にお問い合わせください。

☎／障害福祉課 ☎463-1598

ごみ集積所の適正管理にご協力ください

ごみ集積所の主な利用方法

- ・集積所は利用する方全員で管理・清掃をお願いします。集積所の設置・移動・廃止・近隣との統合などは事前にご相談ください。
- ・収集時間は午前8時30分～午後4時です。お伺いする時間は日によって前後することがあります。
- ・ごみは収集日当日の午前8時30分までにご自身の集積所にお出しください。収集のあとに出されたごみは収集しません。
- ・ごみは、市ホームページ・ごみ分別アプリなどを参考に、必ず分別して出してください。分別不良のものは警告シールを貼り、収集しません。詳しくは、右のコードから市ホームページをご確認ください。



粗大ごみは集積所には出せません

- ・1辺が50cm以上のものは粗大ごみです。粗大ごみの処分は、クリーンセンターへの直接搬入か、戸別有料収集の方法があります。なお、5月の大型連休期間前後の直接搬入は例年大変混雑するため、長時間お待ちいただくことがあります。

事業ごみは集積所には出せません

- ・事業活動に伴って生じたごみは、事業者の責任で処理をしてください。集積所には絶対に出さないでください。

集積所備品等を配布しています

- ・分別容器、カラスよけネット、看板、パンフレットなどの備品をクリーンセンターで配布しています。看板、パンフレットは外国語版もあります。

対応言語／英語・ベトナム語・中国語・韓国語・ポルトガル語

☎／資源リサイクル課（クリーンセンター）

☎456-1593

大切な人との別れは

(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>

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



令和7年火災予防普及啓発ポスター作品が決定！

消防局管内4市の中学生を対象に「火の用心」をテーマとしたポスター図画を募集したところ、261点の応募があり、最優秀賞を含む31点の作品が入賞されました。最優秀賞作品を基に火災予防普及啓発ポスターを作成し、多くの皆さんに火災予防を呼びかけます。

最優秀賞

朝霞市防火安全協会会長賞



和光市立第二中学校
2年 加藤 潤 也さん



朝霞市立朝霞第一中学校
2年 橋本 萌杏さん

※受賞者の学年は、令和7年3月現在です。

☎／埼玉県南西部消防局予防課

☎460-0121

国立・私立等の学校に通学する小・中学生へ防犯ブザーを無償貸与します

対象／市内在住で、国立・私立等の学校に通学する小・中学生

☎／教育総務課 ☎463-2764

メール配信サービスをご利用ください

朝霞市に関する情報を、メールで配信しています。配信をご希望の方は、市ホームページより、登録をお願いします。

☎／シティ・プロモーション課

☎463-3059



市民活動を行う団体に補助金を交付します

対象／市民活動を行うことを目的とした団体

※詳しい条件等は、右下のコードから「申請の手引き」をご確認ください。

設立補助

対象経費／新規にNPO法人を設立した際の経費

対象・補助額／設立登記日から6か月以内のNPO法人・上限3万円

※予算額に達し次第、締め切り

事業補助

対象経費／NPO法第2条第1項別表に該当する事業を行う際に要する経費

対象・補助額／今年度中に行う事業・上限3万円

申請期間／4月3日(休)～5月7日(休)

共通事項

申請方法／申請書類一式をメール・郵送(〒351-0006 仲町2-1-6-101)または持参

※申請書類一式と申請の手引きは窓口配布。市ホームページでもダウンロード可

☎／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



市の情報をLINEで配信しています！

市からのお知らせやイベント情報などを

「LINE」で配信しています。

右のコードを読み込むか、

「朝霞市」と検索し、

登録してください。

☎／シティ・プロモーション課

☎463-3059



ひとの推移

人口／145,915人（－9人）

男／73,506人（－36人）

女／72,409人（＋27人）

世帯数／71,144世帯（＋27世帯）

※令和7年3月1日現在。（ ）内は前月比

胃・大腸カメラ 乳腺外科・肛門科・婦人科

※鎮静剤使用下での内視鏡
※日帰り肛門手術
※土日の検査・治療
ぜひご相談ください

※医師・スタッフ
全員女性
※骨密度検査
※プラセンタ注射



たまきクリニック

048-423-2204

埼玉県朝霞市本町2-4-18バモビル4F
朝霞駅南口駅から徒歩1分

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



消費生活センターだより

vol.99

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

 契約した覚えがない、解約できていなかった
 「サブスクリプショントラブル」に注意！

■相談事例■

【事例1】1か月前1回150円の占いサイトを利用したが、本日、5千円の請求があった。詳細を確認すると、占いサイトの月額料金だった。サブスクリプション（以下、「サブスク」という。）契約になっているとは思わなかった。解約したいが方法がわからない。

【事例2】利用しているサブスクが値上がりしたので、専用フォームから解約を申し出たが返事がない。本当に解約できているのだろうか。

【事例3】フィットネスジムのお試し無料体験に申し込み、一度参加した後は利用していないのに料金が請求された。確認すると、無料期間が過ぎているとのことだった。利用していないのに請求されるのはおかしいと思う。

◆解説◆

「サブスクリプション（サブスク）」とは、定められた料金を定期的に支払うことにより、一定期間、商品やサービスの利用が可能となることです。

一度契約をすると、サービスを利用していなくても、

解約しない限り自動的に料金が発生したり、無料体験等に申し込んだりした際は、無料期間中に解約しないと、有料サービスに自動的に移行されることが多いのが特徴です。

【消費者へのアドバイス】

- 1 「無料体験」「無料お試し期間」の広告・表示をきっかけにサブスクに申し込む場合は、契約・解約条件をよく確認してから契約しましょう。サイトやアプリから登録する場合、最終確認画面を必ず確認し、スクリーンショットをしておく、トラブルの際に、申込内容等の証拠となります。
- 2 ユーザー情報の入力は慎重に行い、設定したIDやパスワード等は忘れないようにしましょう。解約の手続きの際に必要となります。
- 3 解約手続きが完了しないと契約は継続し、利用料が発生します。解約するときは、公式ホームページ等で解約手続きの方法を確認し、解約できているか心配な場合は事業者にお問い合わせしましょう。
- 4 クレジットカード等の明細は毎月確認し、利用していないサブスクの支払いがないか確認しましょう。

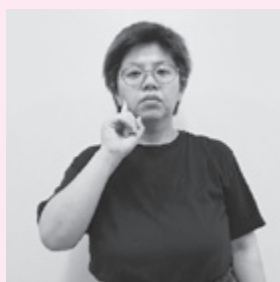
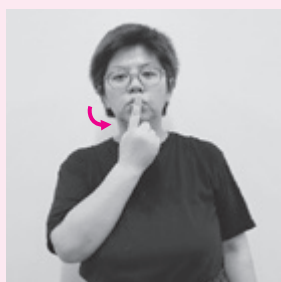
日本手話情報コーナー No.103

問／障害福祉課 ☎463-1599 FAX463-1025

とうきょう 東京 2025 デフリンピック開催 特集 ～デフリンピックやスポーツに関する手話単語～

 あさか しやきようこうしき
 YouTube「朝霞社協公式チャンネル」


デフ (deaf) ※英語で「耳が聞こえない」という意味


 ひとさ ゆび の かたほう て みみ うち じやん あ
 人差し指を伸ばした片方の手を、耳、口の順に当てます。


スポーツ


 りょうて ひら こうご えん えが
 両手を開いて交互に円を描き、走るしぐさをします。

きやうぎ (スポーツ)


 おやゆび た りょうて こうご ぜんご
 親指を立てた両手を交互に前後させます。

デザイン制作

 あなたのビジネスの魅力を届ける
 効果的なデザインで売上UP

ブランディング

ウェブサイト

グラフィック

ログ/名刺/パンフレット/カタログ/パッケージ/販促ツール/イラスト/キャラクター

無料

ご相談・お見積り 承ります



詳しくはウェブサイトからお気軽にお問い合わせください

<https://pearl-laboratory.com/>


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／4月19日(土)～24日(木)

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/>

問…問い合わせ



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.93 ～あたたかく見守ってください①～



かんかく たの 感じる 楽しみ だり きんちょう ふあん 緊張や不安を解消するために、何度も飛び跳ねたりグルグル回るなど、同じ動きを繰り返すことがあります。



きもちが おちつき ない時、歩きまわって へいせいを保とうとすることがあります。何もしないで待つことが苦手な人もいます。

しょうがい ひと 障害のある人は、その障害の特性から、他の人には理解してもらいにくい行動をとることがありますので、あたたかく見守ってください。

出典：横浜市港南区自立支援協議会



「やさしい日本語」をつかってみよう！

その2

問／地域づくり支援課 ☎463-2645 ✉tiiki_sien@city.asaka.lg.jp

2月号では、やさしい日本語のポイント（簡単な言葉を使う、ゆっくり話す等）についてお知らせしました。今回は、外国人の方がむずかしいと感じる「あいまい表現」がテーマです。

★あいまい表現とは★

「けっこうです」、「いいです」、「まあまあ」など日本語には断定的な表現を避ける傾向があります。これらの表現を多用すると、意図が十分に伝わらず、誤解を生んでしまう可能性があります。そのため、「できるだけ使わない」「はっきりと言う」ことがポイントです。

★「やさしい日本語」にしてみましょう★

- ①お茶はけっこうです ⇒ _____
- ②この皿はけっこう大きい ⇒ _____
- ③やめた方がいいです ⇒ _____
- ④この本はタダです ⇒ _____
- ⑤この味はまあまあだね ⇒ _____

このそばは「まあまあ」だね



おいしくないのかな...

※やさしい日本語についてもっと知りたい方は、
右のコードから埼玉県ホームページをご確認ください。



やさしい日本語には正解がなく、あくまで伝えようと工夫することが大切です。皆さんも積極的につかってみましょう♪

【問題の回答例】

- ①お茶（ちゃ）は いら ない
- ②この皿（さら）は 大（おお）きい
- ③やめて ください
- ④この 本（ほん）は 0円（えん）です
- ⑤これは おいしい
- ①②「けっこう」は文脈によりさまざまな意味があります。
- ③ やるのか、やらないのか、はっきり言いましょう。
- ④ 「ただ」にもさまざまな意味があります。
- ⑤ 「まあまあ」おいしいのか、おいしくないのか、日本人でも難しいことがありますね。



●●●●●●●●●● 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／4月6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、野菜などの販売



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／4月15日(火)・24日(木)

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

同じ月齢のお子さんがいる方が集まるイベントです。

ピースのお部屋 日程／4月22日(火) 対象／生後2か月 定員／6組

タッチのお部屋 日程／4月16日(火) 対象／生後5か月 定員／6組

ハニーのお部屋 日程／4月18日(金) 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／4月1日(火)から電話で（先着順）



ファミリー・サポート・センター 入会説明会

申・問／ファミリー・サポート・センター ☎483-4501

日時／5月10日(土) 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／20人（事前申込制・先着順） 保育／9人（先着順・1歳以上の未就学児）

その他／サポート会員として活動するためには、別途、養成講習会の受講が必要です。また、万が一に備えて、補償保険に加入しています。

申込方法／4月1日(火)午前9時から電話または窓口で



おながくだいぼうけん

申・問／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約1時間のコンサートです。音楽隊「とってんたん」の生演奏で、お子さんと楽しい時間を過ごしませんか？

日時／5月10日(土) 午前11時～正午（開場：午前10時30分）

会場／ゆめばれす（市民会館） 新館1階リハーサル室

出演／とってんたん 定員／100人

入場料／500円（全席自由。0歳からチケットが必要）

発売日／4月19日(土)午前10時からゆめばれす（市民会館）窓口で（電話予約は午後1時30分～）

※窓口で完売した場合、電話予約の受け付けは行いません。



初心者向け囲碁教室

申・問／地域包括支援センターつつじの郷 ☎472-1574

脳トレ、仲間づくりのきっかけにしてみませんか？

日時／5月8日(木)～7月31日(木) 毎週木曜日（全13回） 午後1時30分～3時30分

会場／霞ヶ丘会館（三原3-11-8） 講師／囲碁サロン彩霞の皆さん

対象／おおむね60歳以上の市内在住の方 定員／10人（事前申込制・先着順）

申込方法／4月1日(火)午前10時から電話で



求人企業合同説明会

問／埼玉県雇用対策協議会 ☎048-647-4185

県内企業が多数参加予定です。採用担当者と直接話してみましょう！

日時／4月16日(火) 午後1時～4時（受付：正午～午後3時30分）

会場／大宮ソニックシティビル（さいたま市大宮区桜木町1-7-5） 4階市民ホール

対象／令和8年3月に大学・短期大学・専門学校等を卒業する予定の方、令和9年3月に大学・

短期大学・専門学校等を卒業予定でインターンシップ参加を検討している方、3年以内の既卒者

その他／入退場自由。求人情報冊子を来場者全員に配付。参加企業は開催日の2週間前から

ホームページに掲載予定





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



朝霞産農産物直売

問／産業振興課 ☎463-1904

○あさか新鮮野菜市（市役所農産物直売）

日時／4月24日(木) 午前10時30分～午後1時 ※なくなり次第、終了 会場／市役所 1階市民ホール

○浜崎農産物直売所

日時／水・土曜日 午前11時～午後5時、日曜日 午前11時～午後4時 会場／浜崎農業交流センター（浜崎18-2）
※5月から水・土曜日も終了時間が午後4時となります。



タケノコ掘り

申・問／あさか環境市民会議 まつなが 松永 ☎090-3451-0381 ✉halgenki@gmail.com

根岸台8丁目緑地内で、タケノコ掘りを開催します。ぜひ、ご参加ください。

日時／4月19日(土) 午前10時～正午 ※雨天中止

集合／市内循環バスわくわく号「根岸台八丁目」バス停前広場

定員／20人（事前申込制・先着順） 費用／100円（保険代含む）

申込方法／電話またはメールで、氏名と電話番号をお伝えください。メールの場合は、件名を「タケノコ掘り」として
ください。



フレイル予防体操教室「本町ちょこリハクラブ」

問／地域包括支援センターモーニングパーク ☎451-7355

日時／毎月第2火曜日 午後3時30分～5時 会場／富士見町内会館（本町2-21-45） ホール

内容／シニア世代のための自宅で簡単にできる体操 講師／オーダーメイドリハビリMano代表 かわしもゆうたろう 川下勇太朗さん

対象／おおむね60歳以上の市内在住の方 定員／20人（当日先着順）

持ち物／上履き、汗拭き用タオル、飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください。



フレイル予防のための「いきいき教室」・フレッシュトレーニング教室

問／長寿はつらつ課 ☎463-1952・1719

申／株式会社ルネサンス ☎090-8460-6560 FAX485-2203 ✉r-2460@s-renaissance.co.jp

○フレイル予防のための「いきいき教室」

会場1：わくわくどーむ（健康増進センター）

日程／5月19日～8月18日の毎週月曜日（全12回）※7月21日、8月11日を除く 定員／各20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2：スポーツクラブルネサンス北朝霞24（西原1-2-2 リーヴ北朝霞ビル2階）

日程／5月20日～8月5日の毎週火曜日（全12回） 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

○フレッシュトレーニング教室

会場1：ゆめばれす（市民会館）

日程／5月21日～7月9日の毎週水曜日（全8回） 定員／各40人

時間／①午前9時15分～10時15分 ②午前10時45分～11時45分

会場2：㈱ランダルコーポレーション（西原1-7-1）

日程／5月22日～7月10日の毎週木曜日（全8回） 定員／各16人

時間／①午前9時15分～10時15分 ②午前10時45分～11時45分

会場3：宮戸市民センター

日程／5月23日～7月11日の毎週金曜日（全8回） 定員／各15人

時間／①午前9時15分～10時15分 ②午前10時45分～11時45分

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。

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）

申込方法／右のコードまたは株式会社ルネサンスへ電話・FAX・メールで、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。

申込期間／4月9日(水)～15日(火)（電話の場合、土・日曜日を除く午前10時～午後4時）

※申込期間の初日や午前中の電話受付は大変混み合います。電話がつかない場合は、
時間をおいてから再度おかけいただくか、右のコードまたはFAXやメールでお申し込みください。

※申込多数の場合、抽せん（新規の方優先）。当選の方のみ、5月上旬までに参加券を送付します。



申込フォーム



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



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／4月19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

相談内容／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 ※事前申込制

詳しくは、右のコードから朝霞市社会福祉協議会ホームページをご確認ください。



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／4月19日(土) 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



葬儀個別基本相談

会場・問／斎場 ☎460-0055

日時／4月21日(月) 午前9時～11時 ※1人30分まで。先着順

内容／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。



司法書士無料法律相談会

申／総合相談センター ☎048-838-7472
問／埼玉司法書士会事務局 ☎048-863-7861

日時／4月3日・10日・17日・24日、5月1日・8日・29日、6月5日・12日・19日・26日 すべて木曜日

午後1時30分～4時30分 ※事前申込制・1組1時間

会場／ウェスタ川越 (川越市新宿町1-17-17)

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／電話で (受付時間：祝日を除く月～金曜日の午前10時～午後4時)



敷金 (賃貸住宅) トラブル110番

問／埼玉司法書士会事務局 ☎048-863-7861

賃貸住宅を退去するときの、建物の原状回復費用などのトラブルに関する相談をお受けします。

日時／4月26日(土)・27日(日) 午前10時～午後4時

相談方法／電話で (☎048-838-1889・当日のみ通話可)



不動産無料相談会

問／公益社団法人埼玉県不動産鑑定士協会 ☎048-789-6000

不動産鑑定士が不動産の価格等の相談に応じます。

日時／4月12日(土) 午前10時～午後4時

会場／①浦和コミュニティセンター (さいたま市浦和区東高砂町11-1 コムナーレ10階)

第14集会室 ②ウェスタ川越 (川越市新宿町1-17-17) 活動室4

その他／相談時間は1組30分程度。資料がある場合は持参してください。



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

＜わくわくどーむ4月の定期休館日＞ 4月7日(月)

※3～11月は毎月第1月曜日、12～2月は毎週月曜日がお休みです。

(祝日の場合は、翌平日営業日が休館日)

＜スポーツ教室 第1期 (4・5月) 開講中！＞

参加希望はお気軽にお問い合わせください。各種教室の詳細は、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

生涯学習・スポーツ課の年間行事予定です。(日程、内容は変更になることがあります)

月	事業名	月	事業名
4月	ウォークラリー大会	10月	第70回朝霞市民スポーツ大会 文化祭(～12月)
5月	芸術文化展	11月	第64回朝霞市ロードレース大会 家庭教育学級合同講演会
6月	市民人権教育研修会 市民芸能まつり ☆子ども大学あさか(～11月)	1月	成人の日記念式典
7月	人権問題講演会 ☆小学生スポーツ教室[ミニテニス] ☆夏休み親子陶芸教室(～8月) ☆夏休み放課後子ども教室(～8月)	2月	市民スポーツ教室[ボッチャ] 企業人権教育研修会
8月	☆小学生スポーツ教室[なぎなた] 生涯学習体験教室(～令和8年2月)	☆印の事業は子どもが対象になります。 皆様のご参加をお待ちしています。	
9月	☆放課後子ども教室		

第42回朝霞市芸術文化展 将棋大会参加者募集!

日時/5月25日(日) 午前9時30分(集合:午前9時) 会場/中央公民館・コミュニティセンター

対象/市内在住の方 定員/20人(事前申込制・先着順)

申込方法/5月7日(水)【必着】までに、はがきに大会名・住所・氏名・年齢・電話番号・棋力(段・級)を記入し、次の宛先に郵送 〒351-0014 朝霞市膝折町4-3-27 朝霞市将棋愛好会 三上勉 宛

家庭教育学級活動報告集を発行しました

家庭教育学級に参加された皆さんの実際の声をもとに、1年間の活動をまとめた報告集『Growing up!』を発行しました。報告書では、活動の中で感じたことや学んだことなどを掲載しています。ぜひ、皆さんの学びの参考にしてください。

※この報告集は、市ホームページに掲載しているほか、各公民館、図書館等の公共施設に設置しています。



家庭教育学級事業補助金制度

家庭教育について学ぶための学習会を実施する事業に対して、補助金を交付する制度です。

対象/子育てや家庭教育について学びたいという市内の団体やサークルで、**原則、補助金交付の決定日から令和8年2月末日までに市民に開かれた学習会を2回以上、学習時間が延べ3時間以上開催**できる団体

※申請書は講座開催1か月前までに作成し、生涯学習・スポーツ課へご提出ください。

市民企画講座補助金制度

市民団体が自ら企画・実施し、「学びたいこと」を形にする学習講座に対して、学習機会の形成を支援し、学習活動の推進を図るための制度です。

対象/市民が共有し、ともに学習する必要性がある課題を学ぶ市内の団体やグループで、**原則、市民に開かれた事業・講座・学習会を年3回以上、学習時間が延べ4.5時間以上開催**できる団体

※交付条件等は、市ホームページまたは生涯学習・スポーツ課まで。



放課後子ども教室(居場所提供型)を開始します!

令和7年度から、朝霞第六小学校と朝霞第八小学校に通学する児童を対象として、放課後子ども教室(居場所提供型)を開始します。詳しくは、生涯学習・スポーツ課までお問い合わせください。



武道館 4月1日(火)リニューアルオープン！

新たな朝霞市立武道館は、耐震化やエレベーターの設置、外壁塗装などの大規模改修のほか、館内の床改修や空調設備・多目的トイレの設置など、誰もが快適に利用いただける施設にリニューアルしました。生まれ変わった武道館をぜひご利用ください。



1階 柔道場



3階 剣道場

市民総合スポーツ大会 ソフトテニス春季中学生大会

主管／朝霞市ソフトテニス連盟

日／5月31日(土) 午前9時 会／青葉台公園テニスコート
 対／市内在住・在学の中学生 参／無料 締／5月10日(土)
 申／メールで 問／奥山 ☎080-3732-0745
 ✉asta.st148313@gmail.com

朝霞市テニス協会主催イベント

共通 申／協会ホームページで
 問／朝霞市テニス協会
 ✉asakatennis.office@gmail.com



第40回ダブルステニス大会

日／5月18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2,500円、協会員2,000円 締／4月30日(水)
 テニス教室(春)

日／5月9日・16日・23日(予備日30日) 毎週金曜日
 午前9時10分 会／内間木テニスコート 対／初心者
 定／40人 参／1,500円 締／5月1日(休)

第15回朝霞オープンバドミントン大会団体戦

主催／朝霞市バドミントン連盟

日／5月18日(日) 午前9時 会／総合体育館 対／高校生以上
 参／1チーム12,000円(50チームを超えた場合は抽せん。詳しくは連盟ホームページへ)
 問／朝霞市バドミントン連盟
 ✉asakabado@yahoo.co.jp



官ノ倉山と石尊山 山頂からの眺望を楽しむ 難易度☆☆☆ 標高差約230m 約7km

主催／朝霞市歩こう会

日・集／5月24日(土) 午前7時30分 北朝霞駅東口広場(雨天決行)
 行程／朝霞駅→東武竹沢駅(降車)→官ノ倉山→石尊山→小川町駅 対／小学生以上(小学生は保護者同伴)
 参／300円(保険代等) 持／弁当・水筒・雨具・ストック等 締／5月9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
 問／前川 ☎464-5394

日日時 会会場 集集合場所 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

合気道体験教室

主催／朝霞市スポーツ協会合気道部

日／5月10日(土)・17日(土) 午後2時～、11日(日)・18日(日)
 午前9時30分～ 会／武道館 対／中学生以上 定／10人
 参／無料 申／直接会場へ 問／箕輪 ☎464-6006

文化・スポーツ振興公社からのご案内

問／総合体育館

①フィジカルベーシックスクール for kids

日／5月19日、6月2日・16日・30日 すべて月曜日(全4回)
 定／各16人 締／4月25日(金)【必着】

②エンジョイスプリントスクール for kids

日／5月13日・27日、6月10日・24日 すべて火曜日(全4回)
 定／各20人 締／4月19日(土)【必着】

①②共通 会／総合体育館 対／A：小学1～3年生 午後5時～、B：小学4～6年生 午後6時30分～ 各60分
 参／2,000円

③relax ヨガレッスン

日／5月21日～7月9日 毎週水曜日(全8回)
 午前10時～11時 締／4月27日(日)【必着】

④はじめてピラティス and...

日／5月20日～7月8日 毎週火曜日(全8回)
 午前10時～11時 締／4月26日(土)【必着】

③④共通 会／武道館 対／18歳以上の方 定／各30人
 参／4,000円

共通事項 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(ふりがな)・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 ※申込多数の場合、抽せん

体育施設臨時休館日(4・5月)

総合体育館 4月14日(月)、5月12日(月)

武道館 4月7日(月)、5月12日(月)

滝の根テニスコート 4月7日(月)・21日(月)、
 5月7日(水)・19日(月)



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

第38回企画展「根岸古墳群と内間木古墳群」考古学体験教室

(1)「火おこしに挑戦！」

木の道具や火打ち石による火おこし体験です。ご家族やお友達同士で挑戦してみませんか？

日時／4月27日(日)・29日(火・祝)

①午前10時～11時 ②午後2時～3時

会場／博物館 対象／どなたでも（小学2年生以下は保護者同伴） 定員／各回8組

(2)「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「まが玉」を作ってみよう！

日時／5月3日(土・祝)

①午前10時～11時30分 ②午後2時～3時30分

会場／博物館 対象／小学生（1・2年生は保護者同伴） 定員／各回16人

申込方法／4月1日(火)～10日(休)に、市ホームページ予約フォームで（申込多数の場合、抽せん）

(1) 火おこしに挑戦！：1組2～4人が適当です。組単位でお申し込みください。

(2) まが玉をつくろう！：小学1・2年生の参加者は保護者氏名も記載してください。



旧高橋家住宅 ボランティアを募集しています！

旧高橋家住宅は、江戸時代中期建築の主屋とともに、武蔵野の面影を残した敷地も国指定重要文化財に指定されています。畑での農業体験、各種体験学習の運営や雑木林の維持・管理など、さまざまなことでボランティアの皆さんにご活躍いただいています。

文化財課では、歴史と緑に包まれた旧高橋家住宅の運営・管理にご協力いただけるボランティアを募集しています。詳しくは、文化財課までお問い合わせください。

ボランティアの皆さんの活動を一部ご紹介します。

●山林・敷地の維持・管理

武蔵野の面影を残した山林や広大な敷地の維持・管理のため、希少植物の保護・育成や除草など

●畑の活用・管理

さつまいも掘りなどの活用事業に利用する作物の栽培、草取りなど

●植生の維持・管理

季節ごとの花や植木など、主屋周りの花木の手入れやせんてい

●活用事業の運営・補助

体験学習などさまざまな活用事業の運営・補助、ひな祭りなど季節ごとの年中行事の展示

※ボランティアは登録制です。安全保険に加入します（費用負担はありません）。

令和7年度 旧高橋家住宅 綿育て隊参加者募集!!

江戸時代の古民家旧高橋家住宅の畑で、和綿を育ててみませんか？楽しく作業をしながら綿の育て方を学びましょう！初心者歓迎です！

日時／5～12月の日曜日（月1～2回・計10回） 午前10時～（2時間程度）

※日程等の詳細は、参加決定者に通知します。

会場／旧高橋家住宅

対象／どなたでも（小学生以下は保護者同伴）

定員／6組（1組4人まで） ※申込多数の場合、抽せん

申込方法／4月11日(金)までに、文化財保護係に電話または窓口（博物館内）で

4月のおやすみ

●博物館・埋蔵文化財センター・旧高橋家住宅

7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)・30日(火)



みんなの図書館

朝霞市立図書館（本館） 〒351-0016 青葉台1-7-26
☎466-8686 ㊟466-8441 ㊟tosyo@city.asaka.lg.jp
北朝霞分館 〒351-0033 大字浜崎669-1
☎470-6011 ㊟470-6013
㊟tosyobun@city.asaka.lg.jp

図書館ホームページ



♪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）

㊟／4月18日（金） 午前11時30分～正午

㊟／視聴覚室

うさみみタイム（幼児・児童向けの読み聞かせ）

㊟／4月3日・10日・17日・24日

毎週木曜日 午後3時～

㊟／視聴覚室



「松の木読書会」

『プリズンの満月』 吉村昭

㊟／4月11日（金） 午前10時～

㊟／読書活動支援室

子ども読書の日イベント ㊟／図書館（本館）

おはなし会

今年のテーマは「ファンタジーのとびらを開けよう」です！ぜひ、ご参加ください。

㊟／4月19日（土） ①午前10時30分～

②午後2時～ ※各回30分程度

㊟／視聴覚室

対／①幼児（未就学児）向け ②小学生向け

定／①20組 ②20人 ※各回当日先着順

おたのしみえいが会

作品／ピーターパンの冒険（90分）

㊟／4月26日（土）

①午前10時～ ②午後2時～

※①②ともに同じ作品を上映します。

㊟／視聴覚室

定／各回50人（当日先着順）



♪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」

申込制

㊟／4月15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

定／30人（事前申込制・先着順）

※定員に満たない場合、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。

4・5月の図書館のおやすみ

●本館 4月8日（火）・25日（金）、

5月13日（火）・23日（金）

●分館 4月9日（水）・24日（木）、

5月14日（水）・22日（木）

●公民館図書室臨時休館日

南朝霞公民館 4月1日（火）～8月31日（日）

（空調改修工事のため）

シネマライブラリー・スペシャル 追悼 デヴィッド・リンチ監督

㊟／図書館（本館）

●午前10時開演（午前9時45分開場）

作品／『ブルーベルベット』（121分・1986年作品）

出演：カイル・マクラクラン、

イザベラ・ロッセリーニ 他

●午後1時開演（午後0時45分開場）

作品／『ツイン・ピークス 序章』

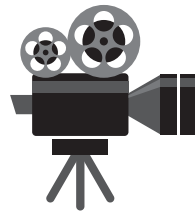
（114分・1990年作品）

出演：カイル・マクラクラン、

シェリル・リー 他

共通

㊟／4月12日（土） ㊟／視聴覚室



「こどもの読書週間」に、みんなで本を読みませんか？



4月23日は「子ども読書の日」、4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です。

「子ども読書の日」は、子どもの読書活動に関心を持ってもらうため、平成13（2001）年に「子どもの読書活動の推進に関する法律」で制定されました。

「こどもの読書週間」は、子どもたちにもっと本を、子どもたちにもっと本を読む場所を、という願いで昭和34（1959）年から始まった運動です。

この「子ども読書の日」・「こどもの読書週間」の期間に合わせ、図書館でもいろいろなイベントを行っています。ぜひ、この期間に図書館をご利用ください！

㊟日時 ㊟会場 対対象 定定員 申申し込み ㊟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。(市ホームページにリンク
します)



西朝霞公民館

☎462-1411

●育児講座「絵本の時間 ぽぽたいむ」

手あそびと絵本の読み聞かせや音楽、ハンドケアを楽しみましょう。

☎/4月9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

申/当日直接会場へ

●育児講座「親子で子どもの日(いろ水あそび)」

親子で色水を使ってこいのぼりを作しましょう。

☎/4月27日(日) 午前10時30分～11時15分

対/未就学児とその家族 定/10組 参/子ども1人につき50円 締/4月12日(土) 申/電話・窓口・右上のコードで

公民館使用団体活動調査票の提出はお済みですか？

公民館を使用する場合は、年度ごとに「公民館使用団体活動調査票」の提出が必要です。令和7年度も引き続き活動または新たに活動を始める「社会教育団体」で活動調査票が未提出の団体は、早急に提出をお願いします。

「社会教育団体」…主として学習、文化、スポーツ・レクリエーション活動およびコミュニティ形成に関する活動を目的とする団体で、自主的な運営が行われているもの

※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。

中央公民館

☎465-7272

●プラネタリウム春番組好評投映中

「太陽、知りたいようっ！春の星座と太陽の科学」

宇宙パトロール隊がプラネタリウムにやってきて…!?
春の星空と地球の母なる存在の太陽の謎にせまります。

☎/5月25日までの毎週日曜日【1日3回投映】

午前11時・午後1時30分・午後3時

●プラネタリウムゴールデンウィーク特別投映

☎/5月4日(日・祝)・6日(火・休)【1日3回投映】

午前11時・午後1時30分・午後3時

※特別投映では、お子さんを対象に記念の手作りカードのプレゼントあり

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)

※小銭をご用意ください。

受付/投映開始15分前から3階プラネタリウム前で

北朝霞公民館利用再開のお知らせ

☎473-0558

北朝霞公民館は空調設備改修工事に伴い休館していましたが、4月1日(火)から利用を再開します。

休館中は、大変ご不便をおかけしました。ご協力ありがとうございました。

公共施設予約システムについてのお知らせ

☎各公民館

4月1日(火)から公民館およびコミュニティセンターの予約方法が次のとおり変わります。

- ①**仮予約**／仮予約の方法に変更はありません。今までと同様に仮予約期間(使用したい日の属する月を含む3か月前の1日～20日)に仮予約申込書を提出してください。
- ②**仮予約の調整**／仮予約期間の終了後、その月末までに仮予約の調整を行い翌月1日に使用の確定をします。
- ③**一般予約**／一般予約期間(仮予約の調整による使用の確定後～使用日)からは、公共施設予約システムで空き状況の確認や予約・キャンセルをしてください(システム利用にはIDとパスワードが必要です)。

【参考例】令和7年6月の部屋を予約する場合

仮予約をする場合	一般予約をする場合
仮予約期間／4月1日(火)～20日(日) ※20日が休館の場合は翌開館日まで	一般予約期間／5月1日(木)～使用日
仮予約申込書を提出	公共施設予約システムで予約

※公民館の使用には、令和7年度公民館使用団体活動調査票の提出が必要です。

※公共施設予約システムのIDとパスワードは、令和7年度公民館使用団体活動調査票の提出後に付与します。

4月の 各公民館の おやすみ

●中央公民館 7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)

●東・西・北朝霞公民館 6日(日)・14日(月)・20日(日)・28日(月)・29日(火・祝)

●南朝霞公民館 7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)・29日(火・祝)

●内間木公民館 7日(月)・13日(日)・21日(月)・27日(日)・29日(火・祝)

※南朝霞公民館は、空調設備改修工事のため8月31日(日)まで休館し、中央公民館に事務所を移転しています。

☎日時 対対象 定定員 参参加費 締締め切り 申申し込み 問問い合わせ



糖尿病治療で大事なものは、食事や運動などの生活習慣の改善です。食事療法としては、ごはん、麺、パン、菓子などの炭水化物を食べ過ぎないことが基本です。運動療法としては、1日20～30分のウォーキング(少し汗ばむくらいの速さで)を習慣にしましょう。食後に歩くと効果的です。食事・運動療法でも血糖コントロールが不十分な場合には、患者さんそれぞれの状態に応じて内服やインスリン注射を行います。

さまざまな治療法がある中で、今回は最近注目されている2つの薬と、自宅で糖が測定できる機械をご紹介します。

1 SGLT2阻害薬

SGLT2阻害薬は、腎臓に作用する薬です。血中の糖を尿で排出させ、血糖値を下げます。このため、この薬を内服して効果が出ていると、尿検査で尿糖が陽性になります。この薬を内服すると、尿路感染のリスクが増えることが心配されていましたが、実際には増加しないことが分かっています。ただし、糖尿病の方はもともと感染症のリスクが高く、尿路感染予防のためにこまめに水分摂取することが大切です。

2 持続性 GIP/GLP-1 受容体作動薬(マンジャロ®)

GIP も GLP-1 も、腸管から出るホルモンの一種です。GLP-1 受容体作動薬は、膵臓に働きかけてインスリン(血糖を下げるホルモン)を出すことで血糖値を調整します。また、食欲を抑える効果や、心臓病のリスクを減らす効果もあるといわれています。GIP も、膵臓でインスリンを分泌させる効果があります。その他、肝臓や脂肪細胞で脂肪を分解したり、食欲を抑える作用があります。

また、もともと発売されていた GLP-1 受容体作動薬に、GIP の作用を加えたのが GIP/GLP-1 受容体作動薬「マンジャロ®」で、GIP/GLP-1 ホルモンと同様の働きをします。マンジャロ®は、週1回自宅で注射します。薬と針が一体化しており、おなかに当てて押すだけで簡単に注射ができます。用量2.5mgから投与を開始し、4週後に5mgに増やします。状況により15mgまで増やすこともできます。例えば、5mg使用し

朝霞地区医師会 すぎの いくみ 杉野 郁美

☎464-4666

ヘモグロビンエーワンシー
 一方で、HbA1c(糖化ヘモグロビンの割合)が平均2.4%低下し、体重が5kg以上減少したという報告があります。

副作用としては、胃もたれ、下痢などの胃腸障害があります。その場合にはマンジャロ®の用量を減らす、食事を小分けにするなどして対応します。

マンジャロ®の価格ですが、用量2.5mgを1か月使用する場合、3割負担で2,300円程度です。標準的な用量である5mgを1か月使用すると、3割負担で4,600円程度です。その他、在宅自己注射指導管理料などが別途かかります。

3 間歇スキャン式持続グルコースモニタリング(FreeStyle リブレ2)

FreeStyle リブレ2は、治療薬ではなく糖を測定する機械です。今までの血糖測定器は、自身の指に針を刺して血液を絞り出し、センサーに血液を吸い込ませて血糖を測定するものでした。FreeStyle リブレ2は、五百円玉くらいの大きさのセンサーを上腕に装着し、専用のリーダーまたはお手持ちのスマートフォンをセンサーにかざすだけで、糖の値が表示される機械です。血液中の血糖をみるのではなく、皮下組織の中の間質液の糖濃度を測定するもので、多少の誤差はありますが血糖値を反映します。24時間糖濃度を測定しますので、低血糖の際にアラートを設定して知らせてもらうことも可能です。FreeStyle リブレ2のセンサーは、14日間使用できます。耐水性があり、お風呂やプールにも問題なく入れます。

保険適応は、インスリン加療中の方に限られます。3割負担の保険診療で月4,000円程度です。また、飲み薬で糖尿病の治療をしているけれどふだんの血糖値が気になる方、健診で空腹時血糖が高めと言われ、何を食べても血糖が上がるのか知りたい方などは、自費診療にはなりますが試すことができます。ぜひ、ご検討ください。

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)
4	6	新座 志木駅前とう内科内視鏡クリニック	内、消内	485-1506	志木	志木駅前うちだ耳鼻科	耳、アレ	423-2511
	13	新座 喜多村内科クリニック	内、循内、糖内、小	481-2626	和光	和光駅前クリニック	外、内、小、整外、消外、肛、リハ	460-3466
	20	和光 恵クリニック	内、消内、皮	464-9893	新座	志木整形外科	整外	424-2333
	27	新座 新座むさし野クリニック	内、アレ、循内	489-5323	朝霞	朝霞すみえ皮膚科クリニック	皮	423-0496
	29	朝霞 富岡医院	内、循内、小	461-7581	新座	永弘クリニック	泌、内、外	474-3708

※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。

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。



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)



乳幼児と保護者の方へ

申・閏/こども家庭センター ☎423-4369

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
離乳食ステップアップ教室	5月22日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和6年6月～10月生まれの第1子の保護者	申／4月10日(木)から電話で (先着20組)
マタニティ教室	6月14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9月～11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／4月10日(木)から電話で (先着32組)
乳幼児健康診査	詳しい日程は、個別通知または市ホームページをご確認ください。			



成人の方へ

申・閏/健康づくり課 ☎423-4362

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
こころの健康相談	4月25日(金) 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

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。



閏/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

朝霞市吟剣詩舞道連盟納涼大会

日時/6月29日(日) 正午～午後4時30分
会場/中央公民館・コミュニティセンター
費用/出演料1,000円 申込方法/4月20日(日)までに電話で
その他/剣舞・詩舞・詩吟で一般の方の参加を受け付けています。
主催/朝霞市吟剣詩舞道連盟 閏/武笠 ☎090-5813-2238

トロンボーンフェスティバル in 埼玉 2025

日時/5月11日(日) 午後1時30分～3時30分
会場/ゆめばれす(市民会館)
費用/一般2,000円、中高生・65歳以上1,000円、小学生500円(当日券は一般・中高生・65歳以上は500円増し)
申込方法/ゆめばれす窓口または右のコードで
主催/ジャパン・トロンボーン・オーケストラ埼玉
閏/伊藤 ☎jtokanto2023@gmail.com



朝霞中央公園フリーマーケット

日時/5月3日(土・祝) 午前10時～午後3時
会場/朝霞中央公園陸上競技場前石畳
費用/2,200円(出店料) 対象/家庭の不用品を販売する方
主催/NPO法人フリーマーケット推進ネットワークリサイクルマン 閏/リサイクルマン事務局 ☎090-9326-0016

会員募集

空手道一武会朝霞道場

日時/毎週木曜日 午後5時20分～8時30分、毎週土曜日 午前9時10分～午後0時30分
会場/膝折市民センター
費用/月3,600円 対象/年少～大人 閏/寺田 ☎050-7119-5885

朝霞中国語の会

日時/毎月2回土曜日 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/中国語に興味のある方(初心者から)
その他/中国人講師による発音練習中心に文法・会話・歌を歌ったりして楽しい時間を過ごしています。
閏/小川 ☎090-4222-1257

スマホ教室「できたあ!スマホ」

日時/毎週火曜日 午後1時30分～3時30分
会場/溝沼市民センター
入会金/1,000円 費用/月1,000円 対象/スマホ操作を学びたい方
その他/「ライン」や「ペイペイ」も習得できます。
閏/大塚 ☎090-4545-8527

楽絵教室

日時/毎月第1・3水曜日 午後1時～2時30分
会場/膝折市民センター
費用/月3,500円 対象/初心者・絵心ない方どなたでも
その他/ちぎり絵・はがき絵など楽しく絵を描きます。
閏/佳陽 ☎080-5417-8342

TFA 朝霞かすみ太極拳クラブ

日時/毎週木曜日 午後3時～4時30分
会場/武道館
入会金/1,000円 費用/月3,000円 対象/成人
その他/無料体験を行っています。お問い合わせください。
閏/伊藤 ☎464-6142

はじめてのバレエ

日時/①大人クラス 毎週木曜日 午前10時30分～正午
②子どもクラス 毎週水曜日 午後3時40分～4時30分、午後4時30分～5時30分

③親子クラス 毎週木曜日 午前9時45分～10時30分
会場/栄町市民センター
費用/月5,000円～(4回分)
対象/未就学児～成人 その他/初心者大歓迎。初回体験無料
閏/スタジオ・エトワ・プチ ☎studio.ettoit.petit@gmail.com

たんぽぽクラブ

日時/毎月第3月曜日 午前10時～正午
会場/西朝霞公民館
費用/100円(材料費等)
対象/未就学児とその保護者
その他/子どもたちが自由に遊べる広場を提供しています。お好きな日時で自由に参加できます。
閏/谷田貝 ☎080-4295-8328

Brilliant ヨガ&ピラティス(楽しいヨガ レディース)

日時/毎週水曜日 午後3時～4時
会場/膝折市民センター
費用/1回700円(6回分まとめて購入の場合、4,000円)
対象/女性 その他/固くなった体をほぐしリラックスしましょう。
閏/黒木 ☎080-3579-1593

行事案内・会員募集のポスターを市掲示板に掲示できます

行事案内・会員募集のポスターを、市内に設置している市掲示板に掲示できます。詳しくは、シティ・プロモーション課へお問い合わせください。



PHOTO NEWS



園児と小学生がお店屋さんごっこで交流しました！

相互協力協定を締結している十文字学園女子大学の協力のもと、本町保育園と第六小学校との連携事業を年間を通じて実施しています。その一環として、2月19日(火)～21日(金)の3日間、5歳児クラスの園児が小学2年生をお店屋さんごっこに招待しました。

園児たちは、ふだんの遊びの中で深めた「穴」への興味から、「人体」をテーマにしたお店屋さんごっこを思いつき、その遊び方を小学生たちに紹介しました。小学生からは「こうするととっても面白いよ」とアイデアをもらうなどの交流が生まれ、自分たちの思いや考えを相手に伝える楽しさを感じた取り組みとなりました。



消費者教室「笑って学ぼう！～悪質商法&詐欺撃退術～」を開催しました

2月28日(金)、産業文化センターで講師に消費者啓発落語家の夢見亭^{ゆめみでい}わづばさんをお招きし、消費者教室「笑って学ぼう！～悪質商法&詐欺撃退術～」を開催しました。

当日は104人の方が参加し、振り込め詐欺をはじめとする最近の詐欺や悪質商法の手口とその対処法を、落語や〇×クイズなどを通して楽しく学び、会場は笑いに包まれました。



朝霞市出身のバスケットボール選手が日本代表強化選手に選出されました！

3月3日(月)、十返^{とがえり}翔里選手が、継続的かつ将来的な日本代表の強化を目的とした2024年度バスケットボール男子日本代表チーム「ディベロップメントキャンプ」参加メンバーに選出され、その報告に朝霞市を訪問しました。十返選手は、朝霞市出身で朝霞市ミニバスケットボールスポーツ少年団の朝霞フレンドリーズに所属していました。

十返選手の今後の活躍を応援しましょう！



市への寄贈ありがとうございました

3月13日(木)、朝霞地区交通安全協会より、市内小学校の新一年生の交通安全のために、朝霞市キャラクターぽぼたんのイラスト入りランドセルカバー1,535枚、交通安全小冊子「まもろうね！6つのおやくそく」1,535冊、交通安全啓発ミニ横断幕20枚が、朝霞市教育委員会へ寄贈されました。

ランドセルカバーには反射材が付いており、暗いところでも自動車等から発見されやすくなっています。



▼左から朝霞警察署村上^{むらかみ}崇交通課長、朝霞地区交通安全協会高麗輝^{たけあき}虎会長、二見^{ふたみ}教育長、朝霞地区交通安全協会割石^{わりし}薫副会長

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.815 発行日/令和7年4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