



募集

市民コメント（旧パブリック・コメント）

第3次朝霞市男女平等推進行動計画（案）

閲覧場所／それいゆぷらざ（市役所西側車庫会議室に一時移転）、人権庶務課、市政情報コーナー、各公民館（中央公民館を除く）、内間木支所、各出張所、図書館（本館・北朝霞分館）、市ホームページ

意見提出方法／10月21日（火）～11月19日（水）【必着】

までに、住所・氏名（法人の場合は所在地、名称、代表者名）・意見・理由を記入し、それいゆぷらざへ郵送（10月21日（火）より〒351-8501 朝霞市本町1-1-1に移転）、FAX、メールまたは持参
※様式自由。電話受付不可。メールの場合、件名に「第3次朝霞市男女平等推進行動計画（案）に対する意見」とし、添付ファイルは使用せず、メール本文に記載してください。

申・問／それいゆぷらざ（女性センター）

☎463-2697 FAX463-0524

✉soreiyu@city.asaka.lg.jp



環境美化推進員

人数／若干名

対象／市内在住の方

内容／

- ・市が実施するポイ捨て防止対策へ積極的に参加していただきます。（ポイ捨て防止キャンペーン等）
- ・市内のごみ拾い等清掃活動、または犬・猫のふん尿防止対策を行っていただき、環境美化の推進および啓発活動に務めていただきます。
- ・自身で対処することが困難な不法投棄物について、市へ報告を行っていただきます。
- ・市が実施するポイ捨て防止対策について、ご意見をいただきます。

報告／

- ・不法投棄等があり、自身で対処できない場合には、電話等で環境推進課へそのつど連絡
- ・月1回の定期的な報告（活動報告書の様式による）
- ・その他臨時的な報告

申込方法／10月17日（金）までに、氏名・年齢・住所・電話番号・応募の動機を記入し、環境推進課宛てに郵送（住所は最終ページ下部に記載）、FAX またはメールで（書式は自由）

申・問／環境推進課 ☎463-1504 FAX467-0770

✉kankyo_suisin@city.asaka.lg.jp

令和8・9年度学校給食用物資納入業者

申請書配布／9月25日（木）～11月14日（金）

申込方法／10月30日（木）～11月14日（金）（土・日曜日、祝日を除く）の午前9時～午後5時に、提出書類を窓口へ持参

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

申・問／学校給食課（溝沼学校給食センター）

☎451-0370



ご案内

4～9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／右コードの市ホームページで

公表期間／10月8日～令和8年4月1日

問／総合窓口課

☎463-2605



ゆめぱれす臨時休館のお知らせ

10月20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

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

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



通話録音装置を無料で貸し出します

振り込め詐欺や悪質な電話勧誘による被害防止にご利用ください。

※電話機により、貸出不可場合があります。また、市の緊急通報システム等との併用はできません。

対象／市内在住で①または②に該当する方

①65歳以上の方のみで構成される世帯

②同居している方が勤務等で不在となり、65歳以上の方のみとなることが常態の世帯

申込方法／申請書（長寿はつらつ課、地域づくり支援課、内間木支所、各出張所で配布。市ホームページでもダウンロード可）を郵送（住所は最終ページ下部に記載）または持参

申／長寿はつらつ課 ☎463-1921

問／地域づくり支援課 ☎463-2648



浄化槽の定期的な点検・検査を行いましょう

浄化槽の維持管理は、法律で義務付けられています。また、トイレの汚水（し尿）のみを処理する「単独処理浄化槽」を設置している場合は、お風呂や台所などの排水も処理できる「合併処理浄化槽」への転換に努めなければならないとされています。なお、業者との一括契約制度を利用すると、すべての維持管理を行うことができます。

保守点検

年3～4回、機器の点検・調整や消毒薬の補充を行う作業

清掃

年1回以上、浄化槽の内部にたまった固形物などを引き抜く作業

法定検査

年1回、維持管理が適正に行われ、浄化槽が正常に機能しているかを検査員が検査する作業

問／環境推進課 ☎463-1512

高齢者インフルエンザ・高齢者新型コロナウイルス予防接種のお知らせ

期間／10月1日～令和8年1月31日

対象／①接種時に65歳以上の市民、②接種時に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器等の機能および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1級に相当する市民

持ち物／マイナ保険証等の本人確認書類

※生活保護受給者は受給者証を、中国残留邦人等支援受給者は本人確認証をお持ちください。また、②に該当する方は、身体障害者手帳をお持ちください。

接種回数／実施期間中に各1回のみ

自己負担額／

・高齢者インフルエンザ：1,500円

・高齢者新型コロナウイルス：11,800円

※新型コロナウイルスは、令和7年度から国の助成が終了したため、昨年度と金額が異なります。生活保護受給者・中国残留邦人等支援受給者は無料です。

申込方法／電話等で直接、市協定医療機関に予約

※予診票は市内協定医療機関窓口にあります。個別通知はありません。朝霞・新座・和光・志木市以外で接種を受ける場合は予診票の持参が必要です。健康づくり課までお問い合わせください。なお、県外での接種は特別な理由（入院、入所等）がある場合のみ可能です。詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

問／健康づくり課

☎423-4360



インフル



コロナ

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

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>

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／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

大掃除のご予約はお早めにお願ひします



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



シティ・プロモーションアンケートにご協力ください

市では、皆さんにとって朝霞市で過ごすひとときが最高の日常となることを目指して、市内外にさまざまな魅力を発信しています。日々、皆さんが朝霞市の魅力をどのように感じているか、地域の情報をどのように得ているのか、この機会にぜひお聞かせください！

回答方法／右下のコードまたはシティ・プロモーション課窓口で配布のアンケート用紙で

回答期限／11月30日(日)まで

※所要時間5分程度、無記名式

問／シティ・プロモーション課

☎423-3241



秋のきれいなまちづくり運動

実施日／10月26日(日)

実施内容／道路に散乱している空き缶やたばこの吸い殻などのごみ拾い

※ごみはお近くの集積場所にお出しください。開始時間や小雨の場合の実施は、各参加団体が判断してください。(小雨の場合でも、ごみ回収は実施します)

次のことにご注意ください

- 危険な場所で作業はせず、安全にできる範囲で行う。
 - 集積場所はできるだけ分散しないようにする。
 - 「資源とゴミの分け方・出し方」を参考に分別する。
- ※ごみの回収は、この運動で集められたごみのみです。家庭からのごみは出さないでください。

問／環境推進課 ☎463-1504

キャッシュレス納付のご案内

朝霞税務署では、キャッシュレス納付の利用拡大に取り組んでいます。特に、「ダイレクト納付」は、電子証明書やインターネットバンキング契約が不要で、届出書を提出するだけで利用可能なため、ぜひご利用ください。詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。

問／朝霞税務署 ☎467-2211



朝霞都市計画案の縦覧

朝霞都市計画生産緑地地区の変更案の縦覧を行います。

縦覧期間／10月7日(火)～20日(月) 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

縦覧場所／みどり公園課

※概要は、市ホームページでも閲覧できます。

意見を提出できる方／市内在住者
または利害関係人

※提出された意見に対する個別の回答はしません。

意見提出方法／縦覧場所にある意見書に必要事項を記入し、10月20日(月)午後5時15分【必着】までにみどり公園課へ郵送(住所は最終ページ下部に記載)または持参

問／みどり公園課 ☎463-0374



保養施設の利用券等を発行しています

心身のリフレッシュを目的に、ホテル・旅館(約200施設)と契約し、利用券等を発行しています。

※事前に利用申し込みが必要です。

宿泊利用券

市内在住の方は契約料金で宿泊でき、年何回でも発行できます。

宿泊助成券

朝霞市国民健康保険または後期高齢者医療保険被保険者の方で保険税(料)を滞納していない方は、契約料金から中学生以上2,000円、小学生以下1,000円を差し引いた金額で宿泊できます。

※年度内1回限り。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

問／保険年金課 ☎463-1178(国民健康保険)
☎463-1928(後期高齢者医療)



建築と不動産で新たな価値を創造する。



SHISHIKURA KOUMUTEN

いつまでも続く幸せな暮らしのために、高耐震・高耐久をベースに高機密・高断熱で健康・快適・省エネ!



SHISHIKURA FUDOUSAN

専任保育士在勤、ゆっくりお打合せ!

(有)獅子倉工務店

ししくら不動産



TEL.048-461-6823(代表)

TEL.048-462-0611



〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼7-4-53

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



特定健康診査(無料)の受診は12月31日まで

がんや心筋梗塞等の生活習慣病対策を目的とした健診です。申込方法や実施日は直接、医療機関へお問い合わせください。なお、特定健康診査受診券を紛失された方や、新規加入後に受診を希望される方はお申し出ください。健診結果から特定保健指導の対象となった方は、食事や運動など、生活習慣についてアドバイスいたします。ぜひ、ご利用ください。

対象／受診日時時点で朝霞市国保加入中の40～74歳の方

問／保険年金課 ☎463-1178

旧優生保護法に基づく優生手術などを受けた方へ

国から補償金等が支給されます。

詳しくは、右コードから埼玉県ホームページをご確認ください。



対象／昭和23年9月11日～平成

8年9月25日で次の手術等を受けた方

- ・優生手術（子どもができなくなる手術）等を受けた
- ・人工妊娠中絶を受けた

※母体保護や疾病の治療を目的とするなど、優生思想に基づくものでないことが明らかな手術などを受けた方を除きます。

請求者・支給額／

○優生手術等一時金：本人・一律320万円

○優生手術等補償金：本人・一律1,500万円、特定配偶者・500万円

※本人・特定配偶者だけでなく、そのご遺族の方も請求できます。

○中絶手術一時金：本人・一律200万円

請求期限／令和12年1月16日まで

問／埼玉県旧優生保護法補償金等受付・相談窓口

☎048-831-2777

※午前9時～午後5時、土・日曜日、祝日、年末年始を除く

10月1日から赤い羽根共同募金が始まります

皆さんから寄せられた貴重な募金は、子どもや高齢者、障害のある方などの支援事業をはじめ、「朝霞のまちを良くするしくみ」として地域福祉推進事業に活用されています。詳しくは、右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。



問／埼玉県共同募金会朝霞市支会

(事務局：朝霞市社会福祉協議会) ☎486-2485

10月21日～30日は「犬の正しい飼い方普及旬間」です

○犬の登録は生涯1回、犬への狂犬病予防注射は年1回受けてください。

○狂犬病予防注射を受けたら市役所に届け出をしてください。

○鑑札と注射済票は犬に必ずつけてください。

○放し飼いはやめましょう。散歩のときは必ずリードをつけてください。

○公園や河原で放して遊ばせることはできません。

○散歩中にしたふんは必ず持ち帰ってください。

○異常に鳴き続けるなど、近隣に迷惑をかけないようにしてください。

○飼育環境を整え、家族の一員として終生可愛がりましょう。

問／朝霞保健所 ☎461-0468

地域福祉計画・地域福祉活動計画策定に係る市民意見交換会

令和8年度からはじまる第5期朝霞市地域福祉計画・地域福祉活動計画の素案について、市民の皆さんの意見をお聴かせください。展示パネルを見ていただき、職員が質問にお答えするオープンハウス形式です。

日時／10月22日(木) 午前9時30分～正午

会場／産業文化センター3階 多目的ホール前

問／福祉相談課 ☎423-5082

大泉学園通りショールーム(いなげやさん近く) 10月4日オープン予定!!

トイレ、給湯器、キッチン、洗面化粧台、塗装サンプルなど多数展示!! お気軽にお越しください

水廻りリフォームも 外壁・屋根塗装も

株ライブプラス プロタイムズ 朝霞店 朝霞市満沼1272-7 (東洋大学前)

0120-167-555 HPはこちら

相続登記

お済みですか?

不動産名義変更 会社設立 役員変更 遺言書 成年後見

信賴と実績の55年 司法書士 栗山 昇 朝霞市本町2-1-1野口ビル201 司法書士 青木まゆみ

栗山司法書士事務所 048-465-2261 完備

朝霞市役所 目の前!



埼玉県最低賃金は時間額 1,141 円

令和7年11月1日から埼玉県最低賃金が改正され、63円引き上げとなりました。この最低賃金は、県内の事業場で働くすべての労働者に適用されます。使用者も、労働者も、賃金が最低賃金以上になっているか、必ず確認しましょう。産業によって、特定（産業別）最低賃金が定められているものもあります。詳しくは、お問い合わせください。

問／埼玉労働局賃金室 ☎048-600-6205

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

対象／国民年金第1号被保険者（自営業者・学生・無職の方など）で、平成31年2月1日以降に出産された方の平成31年4月分以降の国民年金保険料

免除期間／出産月または出産予定月の前月から4か月間。多胎妊娠の場合は、出産月または出産予定月の3か月前からの6か月間

※免除となった期間は、保険料を納付したのものとして老齢基礎年金の受給金額に反映されます。

申込方法／出産予定日の6か月前から窓口で

申・問／保険年金課 ☎463-0284

公共施設予約システムでキャッシュレス決済ができるようになります

公共施設予約システムでスポーツ施設や文化施設を予約する際、施設使用料等をキャッシュレス決済（オンライン上）で事前支払いできるようになります。

※施設窓口での支払いは、現金払いです。

サービス開始日／10月1日(水)

決済方法／クレジットカード、コンビニ、ペイジー（ATM、ネットバンク支払い）、電子マネー（PayPay、楽天Edy、モバイルSuica、支払秘書）

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

問／デジタル推進課

☎463-3152



10月は3R推進月間

3Rはごみを減らす目標となるキーワードです。

限りある資源を大切に使い、循環型社会を目指して、3Rを実践しましょう。



リデュース（ごみを減らそう）

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。まだ食べられるのに捨てられてしまう食品ロス量は年間464万トン（令和5年度推計値）で、国民1人につき、おにぎり1個分の食べ物を毎日捨てている計算になります。食べ物を「買いすぎない」「作りすぎない」「食べ切る」といった皆さんの努力が食品ロスの削減につながります！

リユース（くりかえし使おう）

必要のなくなった物でも、他の誰かが必要としているかもしれません。いらないからと捨ててごみになってしまう前に、不用品の出品・掘り出し物の発見につながる、リユースショップやフリマアプリなどを活用してみてください。

リサイクル（資源として再利用）

令和6年度のごみ総排出量は、事業ごみが7,354トン、家庭ごみが28,851トン、合計で36,205トンとなりました。そのうち、7,979トンが資源化されましたが、まだまだたくさんの資源が捨てられています。限りある資源を有効に活用するため、より一層、ごみの減量・リサイクルに取り組みましょう！

問／資源リサイクル課（クリーンセンター）

☎456-1593



ごみ出しひとくちメモ

食材は食べきれぬ分だけ
買うようにしよう！買った
らすぐに下処理をして保存
するのがおすすめだよ！



まだ食べられるのに捨てられてしまう食品ロスを減らせるよう、みんなも取り組んでみてね！

問／資源リサイクル課（クリーンセンター）

☎456-1593

相続についてのお悩み・ご相談は いろいろ

彩相続相談所 にお任せください

行政書士、税理士、弁護士、司法書士、不動産業者等の専門家が相続に関するお悩みをトータルサポート!! 無料相談実施中です!

毎週日曜日 朝霞産業文化センターで無料相談会開催中!

<運営事務局>

行政書士 藤田 孝久 事務所(埼玉県行政書士会所属)

住所: 〒350-0234 埼玉県坂戸市緑町29-12-106

お問い合わせは TEL: 0120-187-185 までお気軽にどうぞ



朝霞産業文化センターで 無料相談会開催中

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



10月1日～11月30日に「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」を行っています

麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、自分の健康を害するだけでなく、家族や周りの人にも大きな影響を与えます。覚醒剤や大麻等の薬物の誘いは、はっきり断りましょう。薬物でお困りの方は1人で悩まず相談しましょう。

問／朝霞保健所 ☎461-0468

10月は「乳がん啓発月間」・「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」です

乳がんの早期発見のためには、ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活）と乳がん検診が大切です。10月の月間に合わせて、市役所の花の池テラスにある大ケヤキが、乳がん啓発月間のシンボルカラーであるピンクにライトアップされます!!

その他のがんについても、がん検診を定期的に受けることで早期発見、早期治療につながります。

がん検診を受けて、笑顔の明日を!!

がん検診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。

問／健康づくり課 ☎423-4362



夕焼け放送の時間が変わります

10月1日～令和8年2月28日は、午後4時30分の放送になります。

問／教育指導課 ☎463-2884

第3次朝霞市男女平等推進行動計画策定に係る市民意見交換会

令和8年度からはじまる朝霞市男女平等推進行動計画の素案について、市民の皆さんの意見をお聴かせください。展示パネルを見ていただき、職員が質問にお答えする、オープンハウス形式です。会場の出入りは自由ですので、お気軽にご参加ください。

日時・会場／

第1回：10月12日(日) 午前10時～正午・中央公民館・コミュニティセンター 展示ギャラリー

第2回：10月15日(水) 午後5時～8時・産業文化センター ギャラリー

申・問／それいゆぷらざ

(女性センター) ☎463-2697



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.99 東京2025デフリンピック特集③

か き たい かい きょうぎ
夏季大会は21競技があります

陸上／バドミントン／バスケットボール／ビーチバレーボール／ボウリング／自転車(ロード)／自転車(MTB)／サッカー／ゴルフ／ハンドボール／柔道／空手／オリエンテーリング／射撃／水泳／卓球／テコンドー／テニス／バレーボール／レスリング(フリースタイル)／レスリング(グレコローマン)

きょうぎかいじょう どうきょうと しずおかけん ふくしまけん
競技会場は、東京都・静岡県・福島県

とうきょうと どうきょうたいいくかん ぜん かいじょう
東京都：東京体育館など、全17会場

しずおかけん ふくしまけん
静岡県：日本サイクルスポーツセンター(自転車) 福島県：Jヴィレッジ(サッカー)

あさかし にん せんしゅ にほんだいいょう しゅつじょうけつてい きょうぎ りくじょう ぼうたかと
朝霞市から4人の選手が日本代表として出場 決定しました!【競技：バドミントン、陸上(棒高跳び)】

バドミントン(女子) 日程：11月16日(日)～25日(火) 会場：京王アリーナ TOKYO

陸上競技(棒高跳び) 日程：11月23日(日・祝) 会場：駒沢オリンピック公園総合運動場

おうえん ねが
応援よろしくお願いします!

東京2025デフリンピック開催日：11月15日(土)～26日(水)



TOKYO 2025
26TH SUMMER DEAFlympics
東京2025
デフリンピック大会
エンブレム



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へ
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.saitanaka.co.jp/ 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106

予約制
生理痛・生理不順・更年期障害等
でお悩みの方もぜひご相談下さい。

市民葬指定葬儀社
葬儀は 信用と信頼の (株)アトラス
安心価格の「朝霞市民葬」を使用した
「家族葬」をご提案しております。
事前相談・見積り無料。お気軽にお電話下さい。

コールセンター
24時間対応 0120-40-1059

本社：朝霞市浜崎3-17-30 家族葬ホール・霊安室完備
URL http://www.atlas-sougi.co.jp 葬儀 アトラス で検索



日本手話情報コーナー No.109

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 しゅきょうこうしき YouTube「朝霞社 協 公式チャンネル」



かいかい 開会



りょうて まえ む おやゆびがわ
両手を前に向けて親指側をつけ、
左右に動かします。

へいかい 閉会



かいかい でやく うご
「開会」と逆の動きをします。

しき (1) 式 (1)



りょうて おやゆびいらい ゆび まえ お
両手の親指以外の指を前に折り
曲げ、胸の前から左右に動か
します。

しき (2) 式 (2)



ひだりて うち みぎて てのうら
① 左手の中に右手の掌をあて、
みぎて あは うへ
② 右手を斜め上に出します。



「手話リンク」

～『手話リンク』開始のお知らせ～

8月25日から、『手話リンク』を始めました。

市ホームページの「手話で電話する」をクリックすると、市役所に電話できます。

消費生活センターだより

vol.102

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

訪問販売によるリフォーム工事・点検商法に注意！

■相談事例■

【事例1】突然来訪した業者に自宅の屋根がずれているので無料点検すると言われ、点検後、瓦がずれている画像を見せられ屋根工事の契約をした。しかし、同業他社から高額と指摘され、クーリング・オフしたい。

【事例2】太陽光発電システムの点検が義務化されたと業者の訪問があった。初回無料の点検の予約をしたが、義務化は本当か。

【事例3】親族が、訪問した業者から「火災の危険性がある」と言われて、分電盤の交換工事を契約したが、高額なのでクーリング・オフしたい。

◆解説◆

住宅の屋根や設備などは専門知識が必要なため、建築後年数が経って業者から指摘をされると不安な気持ちになりがちです。修理の必要性や金額の根拠が明確でないまま高額な工事契約を結んでしまい、トラブルが発生しています。屋根工事を契約した後、実際には

必要のないと思われる他の工事(外壁工事等)やサービスを契約させようとする販売手口もみられます。

【消費者へのアドバイス】

1. 点検させてしまうと相手の勧誘トークに乗せられ、断れなくなるため、突然訪問してきた業者には無料と言われても安易に点検を依頼しないようにしましょう。
2. リフォーム工事などは高額な契約になることも多く、消費者には工事内容がわかりにくいものです。家を建てた工務店等に相談するなど、すぐに契約せず十分に検討したうえで契約しましょう。
3. 事業者から「点検が義務化された」などと言われても安易に契約せず、まずは点検の要否を販売店や工務店、メーカーなどに問い合わせてみましょう。
4. 特定商取引法上の訪問販売に該当する場合は、契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフができます。不安に思った場合は、1人で悩まず消費生活センターに相談しましょう。

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
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)



朝霞市向け



朝霞市民専用
お掃除カレンダーを
プレゼント

上手な

粗大ごみの捨て方
お部屋の片付け方

ノウハウ動画
公開中



大村商事株式会社

0120-538-113 朝霞市上内間木 713-8
大村商事 不用品



10・11月は「いじめ防止月間」です！

問／教育指導課 ☎463-2884

あなたはかけがえのない大切な人です。もし今、悩みがあるなら「つらい」「助けてほしい」と素直に伝えてください。あなたの気持ちを誰かに話してみてください。助けてくれる人が、必ずいます。あなたの周りの多くの大人は、あなたの支えになりたいと願っています。(匿名での相談も受け付けます)

市内さわやか相談室

場所（中学校区内の小学校）	相談内容等	電話番号
朝霞一中さわやか相談室（一小、四小、六小）	○さわやか相談室は、朝霞市の5校の中学校内に設置されています。 ○各中学校区の小学生や中学生、その保護者の相談を受けています。 ○いじめ・不登校・友達関係・勉強・部活・進路など学校生活に関わる悩みに対応します。	048-461-7413
朝霞二中さわやか相談室（二小、七小、九小）		048-469-3878
朝霞三中さわやか相談室（五小、十小）		048-465-5252
朝霞四中さわやか相談室（八小）		048-466-6313
朝霞五中さわやか相談室（三小）		048-474-6377

朝霞市

場所	相談内容等	電話番号
こども・ほっと そうだん  相談フォーム	○学校や家族、友達にも相談できずに、ひとりで抱えている悩みなど、どんなことでも、秘密を守って、相談を受け付けます。 ※専門相談員は水・金曜日の午前9時30分～午後4時30分 ○月・火・木曜日の午前8時30分～午後5時15分は職員が対応します。 ・ご希望の方法で相談ができます。電話以外にも面談(予約制)、ミニレター、相談フォームで相談を受け付けています。ミニレターの専用用紙は、児童館、公民館、図書館などに置いてあります。	048-423-4120

埼玉県

場所	相談内容等	電話番号
彩の国 よりそうみんなの 電話・メール教育相談 (県立総合教育センター)	○いじめ・不登校・学校生活・性格などの相談を受けます。 ○24時間365日受け付けます。 (☐soudan@spec.ed.jp)	18歳以下専用 0120-86-3192 保護者専用 048-556-0874
子どもスマイルネット	・毎日午前10時30分～午後6時、さまざまな相談を受け付けます。(祝日と12月29日～1月3日を除く) ※原則18歳未満ですが、保護者の子育て相談も受け付けています。	048-822-7007

保護者の皆さんへ

日頃から、お子さんのちょっとした変化を把握し、サインを見逃さないように心がけてください。子どものこころのSOSに耳を傾けるために、「言葉に出してお子さんのことを心配していることを伝える」「お子さんが悩み苦しんでいることについて、素直に尋ねる」「お子さんの安全を確保する」ことを大切にしてください。

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／10月15日(水)～19日(日)
10月24日(金)～27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

☎048-823-8711

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

※市外局番のない電話番号は「048」をつけておかけください。

Instagramで市の魅力、発信中！

シティ・プロモーション課公式Instagramでイベントや子どもたちの取り組み、四季折々の景色などを発信しています。

ぜひフォローして、朝霞市の魅力をご覧ください！

問／シティ・プロモーション課 ☎423-3241





ヒマラヤの麓からナマステ！ 問／地域づくり支援課 ☎463-2645

私は2024年11月から北インドのデラドゥンで大学生に日本語を教えている成川しのぶです。
デラドゥンはヒマラヤ山脈を望む自然豊かな地域にあり、ウッタラカンド州の州都です。担当科目は漢字、作文、会話、ビジネス日本語などで、昔話を読む授業もあります。「一休さん」や「笠地蔵」など読んでから動画を見せると、イメージしやすくて面白いようです。

大学のキャンパスは、夏になると色とりどりの花が咲き乱れて、その鮮やかさに目を奪われます。

マンゴーの木もたくさんあり、実が熟したら食べられるかもと楽しみにしていたら青いうちに収穫されてしまいました。果物として食べるのではなく、アチャール（ピクルス）を作るのに使うのだそうです。このアチャール、日本の漬物と同様インド料理には欠かせない物で、材料は野菜や果物から肉、魚に至るまで、家庭や地域によってさまざまな種類がありますが、日本の漬物のように一口でパクっといくと、塩気と酸味でノックダウンされるので、要注意です！



インド基本情報

人口：14億3,807万人(2023年)
面積：約328万㎡
言語：連邦公用語：ヒンディー語
他に憲法で公認されている州の言語が21言語

JICA 海外協力隊 成川しのぶさん プロフィール

職業：日本語教師

協力隊参加の動機：海外で日本語を教えたかったため、日本語教師になった。言語はもちろん文化も紹介して日本に興味をもってもらいたいと思った。

派遣期間：2024年11月～2026年11月

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／10月5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／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／10月2日(休)・9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）



朝霞産農産物直売

問／産業振興課 ☎463-1904

旬の野菜を市内生産者が直売します。

○あさか新鮮野菜市（市役所農産物直売）

日時／10月30日(休) 午前10時30分～午後1時

※生育状況により中止になる場合があります

会場／市役所1階 市民ホール

○浜崎農産物直売所

日時／水・土・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）



2025「イロドリマルシェ」

主催・問／朝霞「食いち」 ☎090-5196-1360

朝霞・和光・新座・志木の4市の飲食店が勢ぞろい！
食のプロによる『地域活性化』を目的としたイベントです。

日時／10月13日(月・祝) 午前11時～午後4時

※小雨決行。荒天の場合、10月19日(日)

に順延

会場／シンボルロード（市道8号線）



さくらんぼのイベント

会場・問・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ある方が集まるイベントです。

ピースのお部屋 日程／10月21日(火) 対象／生後2か月 定員／6組

タッチのお部屋 日程／10月15日(火) 対象／生後5か月 定員／6組

ハニーのお部屋 日程／10月17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／10月7日(火)から電話で（先着順）





催し・講座

記載のないものは、対象／どなたでも
費用／無料、申込方法／事前申込不要



ファミリー・サポート・センター サポート会員養成講習会

申・問／ファミリー・サポート・センター ☎483-4501

日時／11月10日(月)・14日(金)・20日(木) いずれも午前9時～正午 会場／保健センター
定員／20人(予約制) 保育／9人(先着順・1歳以上の未就学児。補償保険に加入しています)
申込方法／10月6日(月)午前9時から電話または窓口で



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／10月10日(金) 午前9時～11時
(1人30分まで先着順)



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／10月18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 申込方法／電話で
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



介護についての出張相談会

申・問／地域包括支援センターつつじの郷 ☎472-1574

日常生活でご家族やご自身のことで心配な事、介護保険について分からない事はありませんか？お買い物のついでに、お気軽にお立ち寄りください。

日時／10月24日(金) 午前10時～正午
会場／サミット朝霞台店(東弁財1-1-10)1階 イートインスペース



就職支援相談窓口

申・問／産業振興課 ☎463-1903

日時／①10月8日(水) ②10月22日(水) どちらも午前10時～午後4時(1回1時間まで)
会場／①産業文化センター ②市役所1階市民相談室
対象／市内在住の就職希望者(年齢不問・学生可)
相談内容／履歴書のアドバイス、面接練習など
申込方法／電話で(予約制)



高次脳機能障害地域相談会

問／地域で共に生きるナノ 須貝 ☎080-5696-2459

高次脳機能障害のある方やその家族同士で、困り事や悩み事等を自由に話し合います。

日時／10月18日(土) 午後1時30分～3時30分
会場／産業文化センター 研修室兼集会室1
対象／高次脳機能障害のある方とその家族・支援者



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 E-mail:soudan@asaka-shakyo.or.jp

障害福祉サービスや、日常生活、お仕事などについて、お気軽にご相談ください。

日時／10月18日(土) 午前9時～午後5時
場所／はあとぴあ障害者相談支援センター
申込方法／電話、FAXまたはメールで(予約制)



日常生活でできる転倒予防

申・問／地域包括支援センターモーニングパーク ☎451-7355

日時／①10月16日(木)・②10月30日(木) どちらも午前10時30分～11時30分 会場／溝沼市民センター ホール
内容／①座位運動編(初級)：TVを見ながらできる！座って行う身体づくり ②立位運動編(上級)：家事をしながらできる！立って行うバランス体操

講師／あさか相生病院 理学療法士・作業療法士 対象／おおむね60歳以上で市内在住の方

定員／各回20人(予約制・先着順) ※①・②のどちらかを選び、お申し込みください。

持ち物／飲み物、汗拭きタオル(動きやすい服装、靴でご参加ください) 申込方法／10月1日(木)から電話で



はじめてのスマホ講座

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

スマホの基本的な操作方法やLINEの使い方について学びませんか。(終了後、希望者に介護相談会を実施)

日時／10月28日(木) 午前10時～午後0時30分
会場／緑ヶ丘会館(幸町2-12-18)
対象／おおむね65歳以上で市内在住の、スマートフォン初心者の方(体験用スマホの用意があります)
定員／20人(予約制・先着順) 持ち物／筆記用具
申込方法／10月2日(木)午前9時から電話、FAXまたはメールで

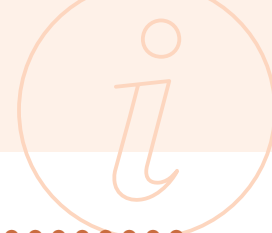


朝霞市障害者ふれあいセンターまつり『ふれあいマルシェ2025』

問／朝霞市障害者ふれあいセンター ☎456-1402

朝霞市障害者ふれあいセンターでは、今年も地域の皆さんに楽しいひと時を過ごしていただけるよう、ハロウィンをテーマにした野外広場イベント、ワークショップ、飲食・物販ブースの出店等を行います。

日時／10月25日(土) 午前10時～午後2時30分
会場／朝霞市障害者ふれあいセンター(大字上内間木493-9)



●●●●●●●●●● 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



Sora no mori

問／総合体育館 ☎465-9811

クラフト品の販売やワークショップ、飲食店が出店するハロウィンパーティーをコンセプトにしたイベントを開催します。

日時／10月19日(日) 午前10時30分～午後3時

※雨天等中止

会場／青葉台公園ゲートボール場

主催／チーム Sora no mori

ひきこもり家族教室（講演会）



申・問／福祉相談課 ☎423-5082

FAX463-1025

✉ fukusi@city.asaka.lg.jp

日時／10月28日(火) 午後2時30分～4時30分

会場／マルイファミリー志木8階（志木市本町5-26-1）

講師／ひきこもりピアサポーター わりた だいご 割田大悟さん

対象／社会的ひきこもりの状態にある当事者のご家族

申込方法／電話、FAX、メールまたは窓口で



寄せ植え教室～多肉植物で作るミニチュアワールド～

問／総合体育館 ☎465-9811

みどり豊かな公園で寄せ植えを楽しみませんか。植物に触れ、楽しいひとときをお過ごしください。

日時／11月7日(金) 午前10時～11時30分 会場／青葉台公園ゲートボール場 ※雨天時は総合体育館会議室

対象／18歳以上の方 定員／20人（申込多数の場合、抽せん） 参加費／1,000円

申込方法／10月20日(月)【必着】公社ホームページの申込フォーム・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（〒351-0016 青葉台1-8-1）宛てに郵送

往信面：①教室名 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号 ⑤年齢

返信面：①住所 ②氏名



ごみ啓発パネル展

問／資源リサイクル課（クリーンセンター）

☎456-1593

リチウムイオン電池の正しい出し方やごみ処理新施設に関してパネル展を実施します。パネル展に合わせて膨らんだモバイルバッテリー等の無料回収を実施するほか、リユースを促進するため、セカンドストリートが買取イベントを同時開催します。

日時／10月11日(土)～13日(月・祝) ①モバイルバッテリー無料回収：午後1時～5時、②パネル展・買取イベント：午前10時～午後7時

会場／くみまちモールあさか（カインズ朝霞店）3階



フライングディスク朝霞カップ

申・問／朝霞パラスポーツクラブ

✉ gakkou.fd@gmail.com

日時／10月13日(月・祝) 午前8時30分～正午

会場／青葉台公園芝生広場

定員／30人(先着順)

対象／パラスポーツにご興味のある方、市内在住・在学・在勤または朝霞市に関わりのある障害者とそのご家族および支援者

申込方法／10月10日(金)午後5時までに、氏名・電話番号・居住市名・障害の有無と障害の種類をメールで

ASAKA 健康ラウンジ



「今日から健康Revolution(革命)!!
～健診結果が気になったアナタへ～」

申・問／健康づくり課 ☎423-4362

✉ kenko_zukuri@city.asaka.lg.jp

お腹を引っ込めたい！血圧を下げたい！気になっているそのアナタ！からだに“イイ”こと始めませんか？

日時／10月26日(日) 午前10時～正午

会場／保健センター

内容／健診結果の見方、健康づくりのヒントをお伝えします。

講師／健康づくり課 保健師

対象／市内在住の方 定員／25人(予約制・先着順)

持ち物／直近の健康診断結果（任意）、

筆記用具、水分補給できるもの

申込方法／10月1日(水)から、右のコードの申込フォーム、電話または窓口で



切り絵体験（2回連続講座）

～切り絵に色を入れてみよう！

申・問／朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2525

FAX486-1455 ✉ kourei@asaka-shakyo.or.jp

切り絵はいくつからでも始められる楽しい趣味です。さらに、集中して手先を使うことで脳を活性する効果があります。

日時／10月22日(水)・29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）2階 第1・2会議室

対象／市内在住のおおむね65歳以上の方で、2回とも参加可能な方

定員／12人（申込多数の場合、抽せん）

講師／かとうさぶろう 加藤三郎さん、のりまさゆき 野本正幸さん

持ち物／飲み物、眼鏡(必要な方)

申込方法／10月1日(水)午前9時～8日(水)正午に、電話、FAX 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



第23回北足立郡市町人権フェスティバル～共に暮らし、共に つくる未来～

問／人権庶務課 ☎463-1738

多くの人々の交流を促進し、差別や偏見のない、人権が尊重されるまちづくりを目指して「北足立郡市町人権フェスティバル」を開催しますので、お気軽にご参加ください。(公共交通機関をご利用ください)

日時／10月24日(金) 正午～午後3時30分

会場／新座市民会館(新座市野火止1-1-2)



朝霞市戦没者追悼式

問／人権庶務課 ☎463-1738

戦後80年を迎え、先の大戦で亡くなられた方を追悼し、平和を祈念するため、朝霞市戦没者追悼式を開催します。どなたでもご参列いただけます。

日時／10月18日(土) 午前10時～

※午前9時20分受付開始

会場／ゆめぱれす(市民会館)



成年後見なんでも相談

主催・申・問／埼玉県地域包括ケア課

☎048-830-3251

日時／10月26日(日) 午前10時～午後4時

会場／埼玉弁護士会法律相談センター 1階

(さいたま市浦和区高砂4-2-1)

内容／成年後見制度について知りたい方、利用をお考えの方の疑問に、弁護士・司法書士・社会福祉士がお答えします。電話相談も可能です。

対面相談／10月17日(金)までに上記電話で(予約制)

電話相談／当日直接電話で(☎048-863-3700)



国道254号バイパス事業に関する説明会

問／埼玉県朝霞県土整備事務所

☎471-4643

県道朝霞蕨線(新盛橋付近)～志木市境(宗岡第二中学校付近)の区間について、道路計画や工事内容についての説明会を行います。

日時／10月10日(金) 午後6時30分～8時

11日(土) 午後2時～3時30分

会場／内間木公民館



STOP DV! STOP 児童虐待! パープル・オレンジリボン共同開催セミナー「加害者心理とアンガーマネジメント」

申・問／こども家庭センター ☎463-0364

日時／11月8日(土) 午後1時～3時30分(受付:午後0時30分)

会場／ゆめぱれす(市民会館) 201会議室

内容・講師／第1部:DV・児童虐待等の加害してしまう心理的要因について・講師:安藤 亘さん 第2部:育児に活かすアンガーマネジメント講座・講師:松本光宣さん ※原則、第1部・第2部通しの参加

対象／市内在住の方 定員／90人(先着順) ※手話通訳あり(要申込)

申込方法／10月1日(水)午前9時から申込フォーム、電話またはこども家庭センター窓口で

保育／定員15人(先着順。1歳以上の未就学児。電話または窓口で要申込)



合同企業面接会 in 朝霞

申・問／埼玉しごとサポート ☎049-265-5844

日時／11月7日(金) 午後1時～4時(受付:午後0時30分～午後3時)

会場／産業文化センター 研修室兼集会室

定員／50人程度

申込方法／10月6日(月)午前9時から、埼玉しごとサポートホームページまたは電話で



新座一日合同行政相談所

申・問／総務省関東管区行政評価局

☎050-3649-9770・050-5896-9082

日時／10月28日(火) 午後0時40分～4時

会場／新座市民会館(新座市野火止1-1-2)

相談内容／年金、雇用、相続、税金、法律問題など

申込方法／10月20日(月)～24日(金)の午前10時～午後4時に電話で



国税に関する「税務大学校 公開講座」

問／税務大学校 ☎048-460-5000

オンライン配信(オンデマンド方式)で、24時間いつでも無料で受講できます。

配信期間／11月7日(金)午前8時30分～28日(金)午後5時

内容／フリーランスの所得課税等、全4講座(1講座のみでも受講可)

申込方法／右コードのホームページで



東洋大学重点研究シンポジウム「神経可塑性から子どもの発達をサポートする」

問／東洋大学生体医工学研究センター

✉bme@toyo.jp

日時／10月11日(土) 午後1時～5時30分

会場／東洋大学朝霞キャンパス(岡48-1) 2号館2101教室

定員／250人(予約制・先着順)

申込方法／10月6日(月)までに右の

コードから、申込フォームで





●●●●●●●●●● 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 ●●●●●●●●●●



犬の飼い方しつけ教室

申・閏／朝霞保健所管内狂犬病予防協会事務局（志木市役所環境推進課）
☎048-473-1492 ✉kankyoku@city.shiki.lg.jp

対象／朝霞・志木・新座・和光市在住で、犬の登録と令和7年度狂犬病予防注射済票の交付を受けている、飼い主と飼い犬

日時／11月14日(金) ①午前10時～10時45分 ②午前11時30分～午後0時15分 ③午後1時30分～2時15分
(内容はすべて同じ。雨天中止。中止の場合、前日午後1時以降に志木市ホームページでお知らせ)

会場／浜崎ドッグラン（大字浜崎56-1） 講師／ドッグトレーナー ^{ながさき ゆか} 長崎由香さん

定員／各回10組（予約制・先着順）

申込方法／10月15日(水)～31日(金)に、飼い主の住所・氏名・電話番号・飼い犬の名前・性別・犬種・年齢・鑑札番号・令和7年度注射済票番号・希望の時間帯（第二希望まで）を電話またはメールで



すわ緑風園ふれあいまつり

会場・閏／障害者施設すわ緑風園(和光市南2-3-2)
☎461-3028

日時／10月18日(土) 午前10時～午後3時

内容／埼玉県南西部消防音楽隊による演奏、よさこい演舞、作品販売、展示、キッチンカー出店など。今年は、初の和光市南公民館まつりと同時開催！

※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。



抱っこと育児

閏／NPO 法人美えな塾
✉info@vienna-juku.com

日時／10月25日(土) 午前10時～11時45分

会場／産業文化センター（オンライン受講可）

講師／yufra*すまいる baby 代表 ^{わがままのぞみ} 我妻 希さん

対象／育児中または育児支援をしている方

定員／15組30人

持ち物／おくるみ、タオル

申込方法／右のコードから



すずらん祭り 2025

会場・閏／すずらん（障害福祉サービス事業所・志木市下宗岡1-23-1）☎470-3216

地域の方々にすずらんを知っていただき、共に楽しいひと時を過ごすお祭りです。

日時／11月1日(土) 午前10時30分～午後2時

内容／模擬店（カレーライス・パン・お菓子・製品等）、アンサンブル演奏会、よさこい鳴子踊り、作品展示



知って得するくすりの話

主催・閏／（一社）朝霞地区薬剤師会
☎483-4125

日時／10月19日(日) 午前10時30分～午後4時30分

会場／志木市民会館仮設会議室(志木市本町5-26-1 マルイファミリー志木8階)

内容／薬剤師によるおくすり相談、血流測定、キッズファーマシー、朝霞地区の医師による呼吸器疾患のおはなし、薬剤師によるおくすりのお話など



好きな香りで作るアロマ香水

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／10月27日(月) 午前10時～正午

会場／産業文化センター

内容／食事×エッセンシャルオイルで健康習慣

講師／^{まつお ゆきえ} 松尾由紀江さん 持ち物／筆記用具

定員／20人（予約制・先着順）

費用／1,000円（材料費＋資料代）

申込方法／電話またはメールで



クリーン＆マナーアップキャンペーン！

主催・申・閏／動物との共生社会を目指す会
Vest.清水 ✉vest.asaka@gmail.com

黒目川沿いの遊歩道とその周辺のゴミと放置フンを回収しながら、ワンちゃん連れの方にうんち袋の配布とマナーアップの声かけをします。

日時／10月5日(日) 午前10時～正午 ※雨天中止

会場／黒目川堤防とその周辺

※午前10時にエコネットあさか入り口集合

定員／約15人（ポリ袋・軍手、 Tongue は貸し出します。

また、犬連れの方は散歩グッズを持参）

申込方法／メールで



わくわくどーむがらのご案内

会場・閏／わくわくどーむ（健康増進センター）
☎472-6000

《わくわくどーむ休館日》

10月6日(月)は休館日です。

※3月～11月（8月は除く）は毎月第1月曜日、12月～2月は毎週月曜日がお休みです。

《スポーツ教室 第4期（10～11月）開講中！》

参加希望はお気軽にお問い合わせください。各種教室の募集概要はホームページにも掲載しています。



わくわくどーむ
ホームページ

生涯学習体験教室 参加者を募集します！

教室番号	教室名・講師	日時・対象	費用	会場	定員
24 連続講座	きもの着かた教室 講師／きものぐるーぷ	11月5日(水)・12日(水) 午後1時～3時30分 対象／成人女性	無料	仲町市民センター	10人
25	ヨガ 講師／五十嵐玲子さん	11月8日(土) 午前10時～11時	無料	弁財市民センター	20人
26 連続講座	オペラ気分で“乾杯の歌”を歌ってみよう 講師／イタリア音楽を歌う会	11月12日(水)・19日(水) 午後3時～4時30分	20円	溝沼市民センター	20人
27 連続講座	あなたも歌える“群青”コーラス体験 講師／コーラスぐるーぷゆりかご	11月12日(水)・19日(水) 午後7時～8時30分	無料	溝沼市民センター	20人
28 連続講座	東洋タロット占い入門 講師／春日莉央さん	11月15日(土)・22日(土) 午前10時～11時30分	無料	産業文化センター	30人
29 連続講座	よろこびGO!歓喜のうた♪体験教室 講師／朝霞第九を歌う会	11月15日(土)・22日(土) 午後1時～3時	無料	溝沼市民センター	20人
30	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	11月29日(土) 午後1時30分～3時	無料	仲町市民センター	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／10月10日(金)までに、電話または右のコードで

※詳しい情報は市ホームページをご確認ください。

申込フォーム



市ホームページ



生涯学習

令和7年度 家庭教育学級合同講演会

ネット社会で生きる子どもたちのために ～STOP! ネット依存 STOP! 危険な出会い～

日時／11月6日(木) 午前10時～正午 ※開場：午前9時30分

会場／産業文化センター3階 多目的ホール

講師／一般社団法人ソーシャルメディア研究会チーフ技術指導員 竹内義博さん

参加費／無料

申し込み／当日直接会場へ

保育の申し込みは以下のとおり

対象／1歳～未就学児 ※市内在住の方を優先します

定員／15人（先着順）

費用／500円（保険代）

申込期間／10月6日(月)～20日(月)

申込方法／右のコードから申込フォームで



どなたでも参加 OK!

※お子様同席可

手話通訳あり!



竹内義博さん

市民企画講座

旧高橋家住宅・柊塚古墳見学 主催／NPO 法人あさか市民大学

旧高橋家住宅・柊塚古墳を見学しながら歴史を学ぶ

日時／10月24日(金) 午前10時～11時45分 会場／旧高橋家住宅・柊塚古墳 費用／300円（保険代等）

申込方法／電話またはメールで

問い合わせ／川池 ☎090-5219-0262 ✉lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp

※日時・会場については、変更になる場合があります。詳細は問い合わせ先にご確認ください。



第70回記念 朝霞市民スポーツ大会

日時／10月12日(日) 午前8時～午後3時

会場／朝霞中央公園陸上競技場

(雨天中止)

当日参加できる自由種目もあります。競技に参加した方に参加賞や抽せん券をプレゼント！

詳しくは市ホームページで

問／生涯学習・スポーツ課

当日参加
大歓迎！



奥武蔵 人気の伊豆ヶ岳へ
難易度★★★ 約9km 標高差約541m

主催／朝霞市歩こう会

日・集／11月23日(日・祝) 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)→正丸駅(降車)⇄正丸峠分岐⇄かめ岩⇄伊豆ヶ岳851m 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／11月7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

第70回記念市民総合スポーツ大会

ソフトテニス大会 主管／朝霞市ソフトテニス連盟

日／11月16日(日) 午前9時 会／青葉台公園テニスコート 種／男性・女性・シニア45(ミックス)

対／中学3年生以上 参／高校生以下：無料、その他：1,000円 申／10月19日(日)までにメールで

問／奥山 ☎080-3732-0745

✉asta.st148313@gmail.com

第35回24時間リレーマラソン

主催／朝霞ジョギングクラブ

日／10月4日(土)～5日(日) 午前10時～翌午前10時

会／中央公園陸上競技場外周ジョギングコース

種／タスキリレー方式の周回マラソン 参／無料

申／個人：直接会場受付で チーム：電話で(予約制)

問／早川 ☎090-2468-8754

交通規制のお知らせ

11月23日(日・祝)に行われるロードレース大会に伴い朝霞中央公園陸上競技場周辺の道路が交通規制されます。近隣の皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問／生涯学習・スポーツ課

文化・スポーツ振興公社からのご案内

【教室開催のご案内】

フィジカルベーシックスクール for kids

日／11月17日、12月1日・15日・22日 すべて月曜日 全4回・各60分 A：午後5時～、B：午後6時30分～

会／総合体育館 対／A：小学1～3年生、B：小学4～6年生 定／各16人 参／2,000円

締／10月24日(金)【必着】

申／紙面上部のコードから公社ホームページ内の申込フォームまたは往復はがきで

往復はがき：次の内容を記入し、総合体育館宛に郵送

往信面 ①教室名(クラス)・②住所・③氏名・

④年齢(学年)・⑤電話番号・⑥保護者氏名

返信面 ①住所・②氏名

※申込多数の場合は、抽せん

【イベント】～朝霞けやきウォーク～

第10回ノルディック・ウォーク健康増進フェスタ

日／11月16日(日) 午前10時～ ※荒天中止

会／中央公園陸上競技場 種／全5コース

対／どなたでも 定／500人 参／大人1,500円、中学生以下1,000円 ※当日申し込みは500円増

締／10月31日(金) ※先着順

申／紙面上部のコードから 問／総合体育館

《会員募集》

ジュニアバレーボール

日／毎週水・土・日曜日

週1回から始められます。

会／朝霞第二・五・七小学校

対／市内または近郊に在住の小学生

問／小幡 ☎090-1048-0410



朝霞剣道錬成会

日／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)

問／和田 ☎048-475-0064

ホームページ <http://renseikai.net>



体育施設臨時休館日(10～11月)

総合体育館 10月6日(月)、11月10日(月)

武道館 10月6日(月)、11月10日(月)

滝の根テニスコート

10月6日(月)・20日(月)、

11月4日(火)・17日(月)～21日(金)



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39回企画展「江戸時代の旅へ 川越街道膝折宿」

川越街道と膝折宿を中心に、江戸時代の宿場機能と公用通行、江戸時代中頃から盛んになった庶民の旅についてご紹介します。

また、昨年度ご寄贈いただいた膝折宿本陣家伝来の襖絵、関札、古文書など、貴重な資料を一部初公開します。

展示テーマである「江戸時代の旅」や「川越街道」に合わせて、期間中下記の講演会を開催しますのでぜひご応募ください。

日時／11月1日(土)～12月14日(日) 午前9時～午後5時

会場／博物館 展示室



新編武蔵風土記稿 膝折宿（当館蔵）

講演会 ①

和宮の降嫁と伊勢参宮(お伊勢参り)

日時／11月15日(土) 午後1時30分～3時

講師／朝霞市博物館協議会委員

元埼玉県立文書館館長 杉山正司さん

講演会 ②

江戸時代の川越街道

日時／12月6日(土) 午後1時30分～3時

講師／近世史研究家 宮原一郎さん

共通事項 会場／博物館 講座室 対象／どなたでも 定員／30人（予約制・先着順）

申込方法／10月1日(水)から市ホームページの申込フォームで受付。受付状況は博物館ホームページをご確認ください。



近代化遺産全国一斉公開2025

朝霞の近代化遺産 塩味醤油醸造特別公開

10月20日は「近代化遺産の日」です。

この日を中心に、各地で近代の建造物が公開されます。

朝霞市では、慶応元（1865）年の創業と伝わる塩味醤油醸造が特別公開されます。

貴重な歴史的建造物を、この機会にぜひご見学ください。

日時／10月25日(土) 午前9時～午後3時

会場／塩味醤油醸造（溝沼3-1-45）

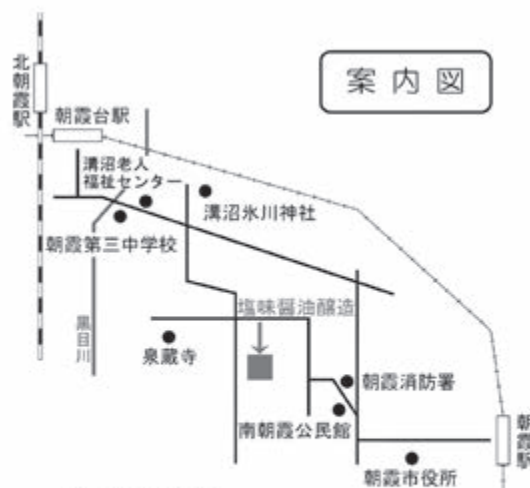
申込方法／当日直接会場へ

※駐車場はありません。

問い合わせ／文化財課文化財保護係



商家（昭和3年）



【会場アクセス】

東武東上線 朝霞駅より徒歩25分

JR武蔵野線 北朝霞駅より徒歩30分

市内循環バス「溝沼3丁目」バス停下車すぐ

10月のおやすみ

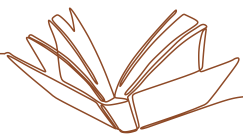
●博物館・埋蔵文化財センター

6日(月)・14日(火)・20日(月)・24日(金)・27日(月)

●旧高橋家住宅

6日(月)・14日(火)・20日(月)・27日(月)

※24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。



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♪ 問／図書館（本館）

おはなしくらぶ（乳幼児向けの読み聞かせ）

おはなしくらぶは、10月はお休みです。
次回は、11月14日（金）に開会の予定です。

うさみみタイム（幼児・児童向けの読み聞かせ）

日／10月の毎週木曜日 午後3時～ 会／視聴覚室
※蔵書点検期間はお休み

令和7年度児童文化講座

問／図書館（本館）

申込制

『紫外線から宇宙まで』

～身近な疑問から始める子ども読書習慣づくり～

日／11月8日（土） 午前10時～正午

会／図書館（本館） 視聴覚室

対／成人（子どもの読書活動推進に関心のある方、地域で読書活動をされている方向け）

定／30人（先着順）

講／松成紀公子さん

締／11月7日（金） 午後5時

申／10月1日（水）から電話またはメールで。メールの場合、件名に「児童文化講座参加希望」・住所・氏名（ふりがな）・電話番号を記載し、図書館（本館）宛に送信
講座内容：今年の夏は猛暑が続ぎ、紫外線にあたる場面が多かったと思います。

紫外線と聞くと「日焼け」や「健康被害」を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、実は紫外線は宇宙を観測するためにも使われている、非常に重要な「光」です。この講座で紫外線など疑問に感じたことを本を通して子どもたちに伝える知識をつけてみましょう。

♪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きかせ」

申込制

ボランティアサークル「おはなしの木」による絵本の読み聞かせや手遊びなど、親子で楽しめます！

日／10月21日（火） 午後3時30分～

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、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。

児童向け映画会

問／図書館北朝霞分館

「キッズシネマ」（北朝霞分館）

入場無料

家族や友達と楽しめる映画がいっぱい！ぜひご覧ください。

作品／「14ひきのおつきみ」（約12分）

「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」（全2話・約18分）

「ざんねんないきもの事典」（全2話・約10分）

「おしりたんてい コズミックフロント

～コズットなぞとき！きえたきょうりゅうかせき～」（約25分）

日／10月13日（月・祝）

午前10時～11時30分（途中休憩あり）

※開場：午前9時45分

会／産業文化センター3階
多目的ホール

対／幼児・小学生

定／168人（当日先着順）



図書館資料を大切に

突然の雨で濡らしてしまった、ペットにかまれてしまった、食べ物・飲み物で汚してしまった等、さまざまな理由で、水濡れや汚れなどがついた状態で返却される資料が少なくありません。

水濡れや汚れなどのため、提供できなくなってしまう資料もあります。

図書館資料は、借りた方のみならず、次の利用者、次世代の利用者まで利用いただく大切な資料です。水濡れや汚れがつかないように、図書館資料を大切に利用してください。

10・11月の図書館のおやすみ

●本館

10月14日（火）・20日（月）～29日（水）（蔵書点検）、
11月11日（火）・21日（金）

※第4金曜日は分館が蔵書点検で休館のため本館は開館しますが、第3金曜日は休館します。

●分館

10月8日（水）・23日（木）、11月12日（水）、11月
25日（火）～12月1日（月）（蔵書点検）

●公民館図書室臨時休館日

東朝霞公民館 11月6日（木）（蔵書点検）
11月6日（木）～9日（日）（公民館まつり）

西朝霞公民館 10月16日（木）（蔵書点検）

南朝霞公民館 11月13日（木）（蔵書点検）
11月27日（木）～30日（日）（公民館まつり）

北朝霞公民館 10月9日（木）（蔵書点検）
10月23日（木）～26日（日）（公民館まつり）

内間木公民館 10月2日（木）（蔵書点検）
11月13日（木）～16日（日）（公民館まつり）

日 日時 会 会場 対 対象 定 定員 講 講師 締 締め切り 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)



公民館まつりを開催します！

各公民館で活動している皆さんによる作品展示や
バザー、ダンス、コンサート等の発表を行います。

●北朝霞公民館 日/10月25日(土) 午前9時30分
～午後4時30分、26日(日) 午前10時～午後2時

●西朝霞公民館 日/10月25日(土)・26日(日)
両日とも午前10時～午後3時

東朝霞公民館

問/☎463-9211

●さわやか健康教室「心身を整える骨盤体操」

日/10月24日(金) 午前10時～11時30分

対/成人女性 ※保育あり(1歳以上の未就学児)

定/20人 講/片山弥生さん 参/無料 持/フェ
イスタオル、飲み物、上履き 締/10月10日(金)

申/電話・窓口・右上のコードで

●育児パパ・ママ応援講座

「親子で挑戦！ベビーバランスボール」

日/10月26日(日) 午前10時～11時30分

対/4か月～1歳未満の赤ちゃんとその保護者

定/10組(1組3人まで) 講/小澤美智子さん

参/無料 持/バスタオル、飲み物、ヨガマット(お
持ちの方) 締/10月15日(水)

申/電話・窓口・右上のコードで

西朝霞公民館

問/☎462-1411

●育児講座「絵本の時間 ぽぽたいむ」

日/10月8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

●さわやか健康教室「やってみようピククルボール」

ニュースポーツにトライしてみませんか？

日/10月25日(土) 午後2時～3時

対/小学生以上 定/8人 講/ピククルボール朝霞

参/無料 持/動きやすい服装、飲み物、運動ぐつ

締/10月10日(金) 申/右上のコードで

●成人教養講座「レザーで素敵なカードケースを作ろう」

日/11月11日(火) 午後1時～4時30分 対/成人

定/8人 講/レザークラフト薔薇の会 参/800円
(材料費) 締/10月28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「はじめての手話体験！」

日/10月18日(土) 午前10時～正午 対/小学生と

その保護者 定/20人 講/村城裕明さん

参/無料 締/10月8日(水) 申/電話・窓口・右上
のコードで

●おとなの映画会

『男はつらいよ・寅次郎子守唄』 監督：山田洋次

日/10月18日(土) 午後2時～4時 定/30人(先着

順) 参/無料 申/当日直接会場へ

●さわやか健康教室「やさしいピラティス」

日/10月29日(火) 午前10時～正午

対/女性 ※保育あり(定員4人・1歳以上の未就学
児) 定/12人 講/鈴木愛子さん 参/無料

持/ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装

締/10月11日(土) 申/電話・窓口・右上のコード
で

北朝霞公民館

問/☎473-0558

●教養講座「秋の味覚を楽しもう」

日/11月14日(金) 午前10時～午後1時 定/12人

講/管理栄養士 木村倫代さん 参/1,000円(材
料費) メニュー/栗入り浮島、きのこたっぷり炊き
込みご飯、貝だくさんみそ汁 持/エプロン、三角

きん、ふきん2枚、手拭きタオル、マスク、飲み物

締/10月28日(火) 申/電話・窓口・右上のコードで

内間木公民館

問/☎456-1055

●生活教養講座「ダイコンで花をつくろう～ベジタブルカービング入門～」

日/10月29日(火) 午前10時～11時30分 定/6人

講/スパゾン スントンさん 参/200円(ナイフ
代) 持/エプロン、手拭きタオル、ふきん

締/10月10日(金)正午 申/電話・窓口で

●生活教養講座「秋の薬膳」

日/10月30日(水) 午前10時30分～午後1時

定/16人 講/平手綾乃さん 参/1,000円(材料
費) 持/エプロン、三角巾、ふきん 締/10月14

日(火)正午 申/電話・窓口・右上のコードで

※先着順などを除き、講座等の定員を超えた場合は、市内在住者を優先し抽せん。結果は当選者のみ通知。

10月の 各公民館の おやすみ

●中央公民館 6日(月)・13日(月・祝) ※中央公民館は、長寿命化改修工事により令和7年10月20日(月)～
令和8年10月31日(土)まで(予定)休館になります。詳しくは、ホームページ、各公民館でお知らせします。
●東・西・北朝霞公民館 5日(日)・13日(月・祝)・14日(火)・19日(日)・27日(月)
●南・内間木公民館 6日(月)・12日(日)・13日(月・祝)・20日(月)・26日(日)

日/日時 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



わたくしたちの健康

インフルエンザ

朝霞地区医師会 すぎた まさおき 杉田 正興
☎464-4666

インフルエンザ（流行性感冒）は、インフルエンザウイルスによって引き起こされる急性の呼吸器感染症です。風邪とよく似た症状を示しますが、より急激に発症し、重症化する可能性があるため注意が必要です。インフルエンザは毎年冬季に流行することが多く、たくさんの方が感染することから、社会的にも大きな影響を及ぼします。

インフルエンザウイルスは主に「A型」「B型」に分類されます。

感染経路は主に飛沫感染と接触感染です。ウイルスを含んだ咳・くしゃみのしぶきが空気中に飛び、それを吸い込むことで感染するほか、ウイルスが付着した手で、口や鼻に触れることで体内に侵入します。

インフルエンザウイルスの潜伏期間は1～4日程度で、発症すると高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛、倦怠感などの全身症状に加え、喉の痛みや咳、鼻水といった呼吸器症状が現れます。特に38℃以上の高熱が突然出ることが特徴的です。

一般的には1週間ほどで回復しますが、高齢者や乳幼児、基礎疾患のある人は重症化しやすく、肺炎や脳症などの合併症を起こすことがあります。毎年、インフルエンザによって多くの入院者や死亡者が出ることから、予防と早期治療が非常に重要です。

予防の基本は「ワクチン接種」と「日常的な感染対策」です。ワクチンは毎年その年に流行が予想されるウイルス株に基づいて作られており、感染を完全に防ぐことはできませんが、感染率を下げたり、重症化を抑えたりする効果があります。特に高齢者や医療従事者、乳幼児などは毎年の接種が推奨されます。

ワクチンは効果が現れるまで接種後2週間ほどかか

り、約5か月間持続します。インフルエンザの流行は12～3月頃が中心となるため、それに備えるため早めに接種するようにしましょう。

日常生活における予防策としては、手洗い・うがい、マスクの着用、咳エチケットの徹底、室内の換気、十分な睡眠と栄養の確保などが重要です。また、人混みを避ける、体調が悪いときは無理をせず自宅で休むといった行動も、感染の拡大を防ぐうえで効果的です。

もしインフルエンザにかかってしまった場合は、できるだけ早く医療機関を受診するようにしましょう。治療は、抗インフルエンザ薬（タミフル、ゾフルーザ、イナビル、リレンザなど）を発症早期に使用することで、症状の緩和や回復期間の短縮が期待できます。医師の指示に従って適切に使用してください。

治療中は、安静を保ち、十分な水分と栄養を摂ることが大切です。また、他人への感染を防ぐために外出を控え、職場や学校には医師の指示に従って復帰するようにしましょう。学校保健安全法では、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで登校（登園）できないと定められています。

インフルエンザは、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）と症状が似ているため、自己判断が難しい場合があります。発熱や体調不良があるときは、医療機関に相談し、必要に応じて検査を受けることが勧められます。

インフルエンザは正しい知識と予防行動によって、重症化や流行を抑えることが可能です。個人の予防意識が、社会全体の健康を守ることにつながります。

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)
10	5	朝霞 朝霞台クリニック	内	472-1288	新座 牧田産婦人科医院	産婦		478-1151
	12	新座 海江田医院	内、小、 脳神内	042-491-6262	和光 和光駅前皮フ科	皮、アレ、 美容皮膚科		450-1102
	13	新座 志木南口クリニック	内、外、小、 消外、整外、 肛、リハ	485-6788	志木 たなか整形外科 クリニック	整外、リウ、 リハ、麻		486-1010
	19	志木 西川医院	内	471-0074	新座 いのうえ アイクリニック	眼		479-1313
	26	和光 さいたま胃腸内視鏡と肝臓 のクリニック和光市駅前院	消内、胃内、 内、肝内	423-4191	新座 玲子内科クリニック	内、消内		042-421-8800

※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、IP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。





乳幼児と保護者の方へ

申・問／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	11月27日(休) 午前10時～11時45分	保健センター	令和6年12月～令和7年4月生まれの第1子の保護者	申／10月2日(休)から電話で (先着20組)
マタニティ教室	12月13日(出) 午前10時～正午または 午後1時30分～3時30分		令和8年3月～5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／10月2日(休)から電話で (先着32組)
乳幼児健康診査	詳しい日程は、市ホームページまたは保健センターガイドをご確認ください。			



成人の方へ

申・問／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	10月24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
大人の歯の健診	10月30日(休) 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
集団健(検)診 ・30代のヘルスチェック ・乳がん検診 ・子宮頸がん検診	12月7日(日)・8日(月) 午前9時～11時30分 午後1時30分～3時30分 ※30代のヘルスチェックは、12月7日(日)午前のみ ※年度内1回のみ ※今年度最後の募集となります		30代のヘルスチェック／30代の市民(無料) 乳がん検診／30代、50歳以上の女性(500円) 40代の女性(700円) 子宮頸がん検診／20歳以上の女性(400円)	申／10月15日(休)～11月5日(休)に、次のいずれかで(申込多数の場合、抽せん) ①右のコードから市ホームページの申込フォームで ②はがきに、希望する健(検)診名・希望日時(第3希望まで)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・生年月日・電話番号を記入し、健康づくり課へ郵送(〒351-0011 朝霞市本町1-7-3) ③窓口で

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。



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

子育て応援イベント 子どもの「行動」への理解と対応を学ぼう②

日時／10月16日(休)、11月20日(休) 午前10時～11時 会場／産業文化センター 対象／未就学児の保護者
申込方法／電話または右のコードで
主催・申・問／コペルプラス 朝霞台教室 ☎487-9205



けんこう教室

日時／10月19日(日) 午前10時～正午 会場／膝折市民センター
その他／緊急医療と脳卒中を知ろう

主催・問／シャルマンコーポ第2朝霞自治会 高橋 ☎070-5083-0712

「遺言・相続・成年後見」無料相談会

日時／10月19日(日) 午後1時～4時30分 会場／産業文化センター 申込方法／電話で(予約優先・当日直接会場でも可) その他／毎週日曜日に産業文化センターで遺言・相続無料相談会を実施中。
主催・申・問／彩相続相談所・朝霞異業種交流会 藤田 ☎090-2415-5968

会 員募集

みやどプティバレエ

日時／毎週日曜日 午前9時～午後0時10分 会場／膝折市民センター 費用／月4,800円 対象／3歳～ その他／レオタードを着て無料で体験できます。幼児さん大募集！音楽に合わせて楽しくレッスンしましょう！入会金はありません。 問／青谷 ☎090-8103-5769

ハローフレンズ(親子リトミック)

日時／第1・3・5月曜日 午前10時～11時 会場／東朝霞公民館 費用／1回500円 対象／1人で歩けるお子さん～未就園児とその保護者 その他／リトミック・手遊び歌・製作等を親子で楽しめます。体験可。

問／前田 ☎v4o_o-hellofriends@yahoo.co.jp

朝霞写真同好会

日時／毎月第2土曜日 午後6時30分～8時 会場／中央公民館・コミュニティセンター 費用／年4,000円 対象／写真の好きな人 その他／初心者歓迎 問／小山 ☎090-7201-0166

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／入会金5,500円、月4,000円 対象／年少～大人 その他／道着を無料プレゼント中 問／寺田 ☎050-7119-5885

こども英会話サークル

日時／すべて月3回 ①未就園児および英語(1歳10か月～2歳とその保護者)：水曜日 午前10時15分～11時 ②3～6歳：水曜日 午後3時～4時 ③小学校低学年：水曜日 午後4時～5時 ④小学校中学年：水・木曜日 午後5時～6時 ⑤小学校高学年：水曜日 午後6時～7時 会場／溝沼市民センター 費用／入会金1,000円 月4,500円 その他／リトミック、知育、モンテを取り入れたレッスンです。
問／喜多 ☎Naokooka29@gmail.com



PHOTO NEWS



旧高橋家住宅で消防設備の点検が行われました

8月20日(水)に、国指定重要文化財・旧高橋家住宅で、消防設備保守点検の一環として、放水銃による建造物への放水が行われました。市では、年に2回、1・8月に消防設備の保守点検を実施しており、1月は消防署・消防団と協力して実施する消防訓練の中で、点検を兼ねた放水を行います。市民の皆さんも見学・参加できますので、ぜひお越しください。



東京2025デフリンピック日本代表選手から表敬訪問を受けました

8月26日(火)、第25回夏季デフリンピック競技大会東京2025に陸上(棒高跳び)日本代表選手として出場を予定している市内在住の北谷宏人選手が松本市長を訪問し、デフリンピックに向けた意気込みを語りました。松本市長は、「朝霞市パラリンピック・デフリンピック参加選手奨励金」を手渡し、北谷選手を激励しました。大会は11月15日(土)～26日(水)に東京・静岡・福島で開催されます。皆さんで応援しましょう！



▶左から、朝霞市キャラクター「ぼぼたん」、松本市長、北谷選手



朝霞第三小学校で「農業用ドローン出張授業」を行いました

9月3日(水)、NTT東日本・株式会社NTT e-Drone Technologyと協力し、朝霞第三小学校で農業用ドローンの出張授業を行いました。現代のスマート農業について、児童の理解が深まりました。また、授業で使ったドローンは朝霞市ふるさと納税返礼品としても取り扱っています。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



朝霞市在住の小学生が空手の全国大会で輝かしい成績を収めました！

朝霞市在住の小学生、榎本葉奈選手が、第25回全日本少年少女空手道選手権大会の小学2年生女子・形で第3位となり、9月12日(金)、成績の報告のため、松本市長を訪問し、形を披露していただきました。今後の榎本選手のさらなる活躍に注目です！



▶左から、榎本選手、松本市長

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.821 発行日/令和7年10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