



こどもとおでかけ

市内には親子で楽しめるスポットやイベントが数多くあります。子育てに関する相談などができる施設や授乳やおむつ替え施設もあるので、気軽にご利用ください。

こどもとおでかけ

朝霞市の公園

岡	1	堂之下公園
	2	城山公園
	3	向山公園
上内間木	4	柵塚古墳歴史広場
	5	内間木公園
北原	6	上野荒川運動公園
田島	7	北朝霞公園
三原	8	田島公園
宮戸	9	三原公園
	10	やつじ公園
	11	宮戸大山公園
	12	みやど公園
	13	宮戸ハケタ公園
西原	14	北割公園
西弁財	15	南割公園

根岸台	16	旧高橋家住宅
	17	笹橋公園
	18	宮台公園
	19	谷中公園
浜崎	20	浜崎峡(はけ)公園
	21	浜崎公園
東弁財	22	弁財公園
	23	西久保公園
青葉台	24	朝霞中央公園
幸町	25	上の原公園
栄町	26	越戸公園
	27	はなみずき公園
泉水	28	いずみ公園
仲町	29	泉水公園
	30	あけぼの公園

膝折町・膝折	31	島の上公園
	32	北浦公園
本町	33	青葉台公園
	34	中道公園
	35	二本松公園
	36	あかね公園
	37	広沢公園
溝沼	38	南の風公園
	39	五反田公園
	40	滝の根公園
	41	根岸台自然公園
根岸台	42	向原公園
	43	水久保公園
	44	まぼりひがし公園
	45	まぼりみなみ公園

朝霞市の子育て関連施設

朝志ヶ丘	1	朝志ヶ丘市民センター
	2	北朝霞公民館
	3	子育て支援センターおもちゃ図書館 なかよしばあく
岡	4	博物館
北原	5	きたはら子育て支援センター
	6	きたはら児童館
田島	7	子育て支援センター「くれよん」
	8	内間木公民館
溝沼	9	みぞぬま児童館
	10	さくら子育て支援センター
	11	子育て支援センター「めだか」
	12	溝沼子どもプール
	13	南朝霞公民館
宮戸	14	溝沼市民センター
	15	子育て支援センター「ときわ」
西弁財	16	宮戸市民センター
	17	弁財市民センター
根岸台	18	ねぎしだいの児童館
	19	根岸台市民センター
浜崎	20	東朝霞公民館
	21	はまさき児童館
	22	子育て支援センター「ちきんえっく」

浜崎	23	わくわくどーむ(健康増進センター)
	24	エコネットあさか(リサイクルプラザ)
	25	図書館北朝霞分館
	26	産業文化センター
青葉台	27	総合体育館
	28	中央公民館・コミュニティセンター (R8.10末まで改修工事中)
	29	それいゆぶらざ(女性センター) (R8.10末まで市役所(西側車庫会議室)へ一時 移転中)
	30	図書館
	31	朝霞中央公園陸上競技場
栄町	32	栄町市民センター
仲町	33	仲町子育て支援センター「さくらんぼ」
	34	仲町市民センター
膝折町・膝折	35	市民活動支援ステーション・ シニア活動センター
	36	ひざおり児童館
	37	西朝霞公民館
本町	38	膝折市民センター
	39	保健センター・こども家庭センター
	40	武道館
	41	ゆめぱれす(市民会館)
	42	ほんちょう児童館

広告

大物洗い **ふわふわ乾燥**

24時間営業 **コインランドリー** **洗濯日和**

せん たく ひ よし

羽毛ふとん・毛布・シーツ・シューズ・カーテン・こたつ布団

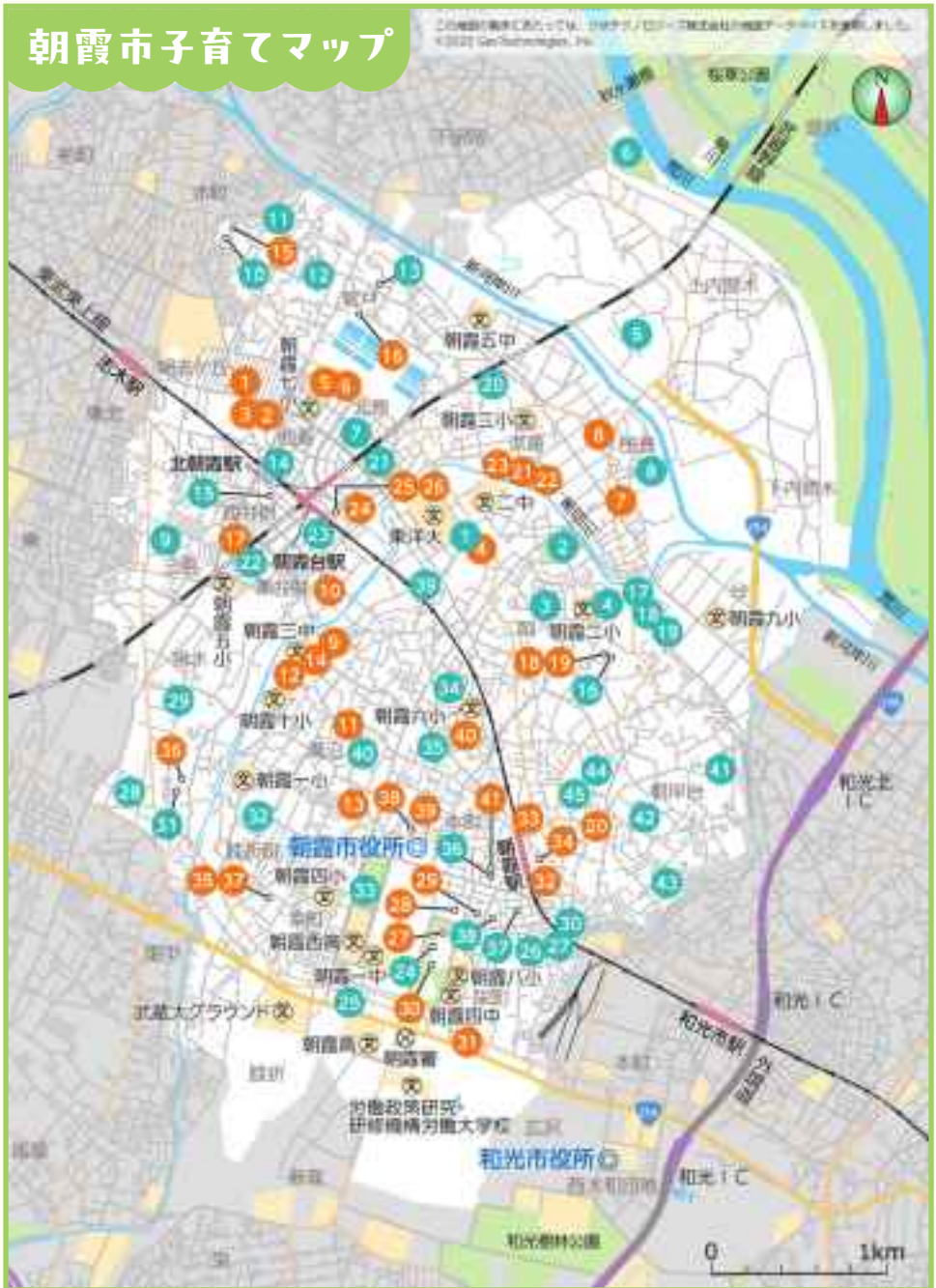
本店根岸台店
 朝霞市根岸台5-18-6

 泉水膝折店
 朝霞市膝折町4-22-49

0120-308-701



朝霞市子育てマップ



いっしょに子育て



凡例



授乳設備



おむつ替え設備



AED

児童館

0歳の赤ちゃんから18歳未満のこどもとその保護者が遊べる施設です。



😊 はまさき児童館

総合福祉センター（はあとびあ）の3階にあり、ドーム型の天井が特徴的な児童館です。はあとびあの2階にはとても広い体育施設（アリーナ）があり、児童館の利用者も時間帯によって利用することができます。

📍 所在地 大字浜崎51-1 ☎ 電話 486-2477

🕒 時間 9:30～17:30

🗓 休館日 月曜日・年末年始・
祝日(5月5日を除く)・5月7日

☆ 主な事業

● リトミック&

…リトミックを通して、親子のふれあいや子どもの心身発達を促す場を提供しています。また、育児中の保護者への食事・栄養相談援助を行います。

● ドッジボールタイム

…毎週土曜日に、アリーナを使ってスーパードッジボールのルールで行います。

● おしごとたいけん

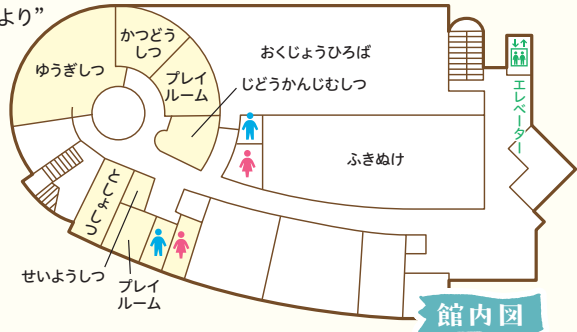
…児童館の職員が実際に行っているいろいろなお仕事を体験することができます。

その他、毎月いろいろな事業を行っています。
詳しくは、毎月発行している“じどうかんだより”をご覧ください。



かつどうしつ

ゆうぎしつ



エレベーター

館内図

— 広 告 —

おうちのこと、1人で抱えていませんか？

家事やお掃除のお困りごとをプロに任せてみませんか？
家事・育児の経験豊かなスタッフが、日常の家事やお掃除をお手伝いします。
ゆとりな時間と安心をお届けします。

見積もりは無料です。
お気軽に
ご連絡ください!!



ハウスクリーニング

水まわりのお掃除はプロにお任せください!!

エアコンクリーニング
キッチンクリーニング
浴室クリーニング
トイレクリーニング
洗面所クリーニング etc



家事代行サービス

ご希望に応じたメニューでおお客様の生活をサポートします。

お掃除定期サービス
家事おてつだいサービス
おかたづけサービス
産前産後の家事・掃除サービス etc



衛生環境を整える
DUSKIN

ダスキン根岸台メリーメイド
朝霞市根岸台6-10-41-001

☎ 0120-424-220 ◀お問い合わせはこちらから!
✉ duskin_negishidai_mm@yahoo.co.jp



凡例



授乳設備



おむつ替え設備



AED

子育て支援センター

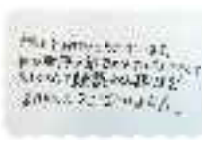
妊婦さんや就学前のお子さんと保護者が安心して過ごせる場所
 で、子育て親子が集まって仲間作りをしたり、育児不安について
 相談したりすることができる施設です。また、子育て親子の
 交流の場として、プレイルームに楽しい遊具や絵本
 などをそろえ、保育経験豊かな職員が皆さんのお
 越しをお待ちしています。



「いもどおでかけ

施設名	所在地	電話番号	時間	休館日			
さくら子育て支援センター 「さくらっこ」	大字溝沼435-1 さくら保育園内	469-7065	9:00～12:00/ 13:00～17:00	日曜日・祝日・ 年末年始	●	●	●
子育て支援センター 「さくらんぼ」	仲町2-4-31 仲町保育園内	450-7708			●	●	●
子育て支援センター 「ときわ」	宮戸3-10-45 大山保育園内	090-2769-6737	9:30～12:00/ 13:00～16:30		●	●	
子育て支援センター 「めだか」	溝沼2-10-24 滝の根保育園内	464-1255		土・日曜日・ 祝日・年末年始	●	●	
子育て支援センター 「くれよん」	田島2-4-11 朝霞しらこぼと 保育園内	456-1101	9:30～12:00/ 13:00～16:00		●	●	
子育て支援センター 「ちぎんえっぐ」	大字浜崎69-1 朝霞どろんこ 保育園内	474-6137	10:00～16:00	日曜日・祝日・ 年末年始	●	●	
きたはら子育て支援センター 「げんきっこ」	北原2-8-11 きたはら児童館内	476-8686	9:30～12:00/ 13:00～17:30	金曜日・年末年 始・祝日(5月5日 を除く)・5月6、 7日	●	●	●
子育て支援センター おもちゃ図書館 なかよしぱあく	朝志ヶ丘1-4-2	474-7316	10:00～12:30/ 13:00～16:00	土曜日(月に1回 開所)・日曜日・ 祝日・年末年始	●	●	●

— 広 告 —



おへそ食堂



HP

おへそって不思議だね 見えないへその緒でほくらものちが繋がっている証
 地域の居場所おへそ食堂ではミネラルご飯とお味噌汁で
 心と身体を元氣アップ! ママの笑顔を応援します♥



インスタ

住所: 朝霞市浜崎669-1 朝霞市産業文化センター1階 トモソダチカフェCOZY内 TEL: 048-485-9923

公民館

公民館は、市民のだれもが気軽に学習、文化、スポーツなどのいろいろな活動に使用することができます。また、公民館では、みなさんの暮らしを豊かにし、知識や教養を高めるための教室や講座を開催しています。

大人も子どもも楽しめるプラネタリウム、絵本などの本を取り揃えた図書室、子どもを対象にした講座やイベントもあるので親子で参加してみませんか？



北朝霞公民館 子育て講座「親子でリトミック」



中央公民館 プラネタリウム

施設名	所在地	電話番号	時間	休館日			
中央公民館・コミュニティセンター (R8.10末まで改修工事中)	青葉台1-7-1	465-7272	9:00~21:30	毎週月曜日/年末年始	△	●	●
東朝霞公民館	根岸台6-8-45	463-9211		第1・3・5日曜日/第2・4月曜日/年末年始・祝日*	△	●	●
西朝霞公民館	膝折町4-19-1	462-1411		第1・3・5月曜日/第2・4日曜日/年末年始・祝日*	△	●	●
南朝霞公民館	溝沼1-5-24	461-0163		第1・3・5日曜日/第2・4月曜日/年末年始・祝日*	△	●	●
北朝霞公民館	朝志ヶ丘1-4-1	473-0558		第1・3・5日曜日/第2・4月曜日/年末年始・祝日*	△	●	●
内間木公民館	田島2-18-47	456-1055		第1・3・5月曜日/第2・4日曜日/年末年始・祝日*	△	●	●

* …休館日と祝日が重なったときはその翌日も休館 △…施設の状況によっては、ご利用いただけない場合があります。
※ 中央公民館改修工事中は、東・南朝霞公民館を施設メンテナンス等を除き連日閉館します。

子どもと遊ぼう



床に仰向けに寝かせ、両足を持って、前後に行ったり来たり。最初のうちは、子どもの膝を曲げて押しますが、しだいに自分でつっぱりとうします。慣れたら左右にゆさぶりながら遊びます。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

凡例 授乳設備 おむつ替え設備 AED

博物館



考古・歴史・民俗・美術工芸の4分野からなる常設展示を中心に、企画展やテーマ展示、さまざまな講座・講演会や体験教室を行っています。ラウンジでは水車を眺めながら休憩できます。

所在地 岡2-7-22 電話 469-2285

時間 9:00~17:00 入館料 無料

休館日 月曜日・第4金曜日(祝日にあたるときは開館)・祝日の翌日(土・日・祝日に当たるときは開館)・年末年始



旧高橋家住宅

江戸時代に建てられた木造茅葺の農家建築で、国の重要文化財に指定されています。朝霞に古くから伝わる年中行事や、いも掘り体験などの催し物を実施しています。広大な敷地を散歩がてら、走り回って遊ぶこともできます。

所在地 根岸台2-15-10 時間 9:00~16:30 入園料 無料

休園日 月曜日(祝日にあたるときは開園)・祝日の翌日(土・日・祝日に当たるときは開園)・年末年始



その他の親子で楽しめる施設

施設名	所在地	電話番号			
わくわくどーむ(健康増進センター)	大字浜崎27	472-6000	●	●	●
溝沼子どもプール	大字溝沼1033	464-0023	△	●	●
図書館	青葉台1-7-26	466-8686	●	●	●
図書館北朝霞分館	大字浜崎669-1	470-6011	△		
エコネットあさか(リサイクルプラザ)	大字浜崎664-2	486-0222	△	●	●
それいゆぶらざ(女性センター)	青葉台1-7-1(中央公民館内) ※R8.10末まで市役所(西側車庫会議室)へ一時移転中は交流コーナーは休止	463-2697			
産業文化センター	大字浜崎669-1	487-6222		●	●
武道館	本町1-12-3	461-7522	△	●	●
総合体育館	青葉台1-8-1	465-9811	△	●	●
朝霞中央公園陸上競技場	青葉台1-9-1	465-7278	△	●	●

△…施設の状態によっては、ご利用いただけない場合があります。



子どもと遊ぼう

子どもをおなかにまたがせ、仰向けに寝ます。膝を立てておなかの力を使い起き上がり、**おでことおでこでごっつんこ**。親の腹筋の運動にもなります。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

赤ちゃんの駅

(このステッカーが目印!)



「赤ちゃんの駅」とは、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。右のステッカーが目印です。

市内「赤ちゃんの駅」施設一覧

施設名			施設名		
朝霞市役所	●	●	本町保育園	●	●
朝霞台出張所	●	●	栄町保育園	●	●
朝霞駅前出張所	△	●	東朝霞保育園	●	●
保健センター	●	●	泉水保育園	●	●
図書館	●	●	溝沼保育園	●	●
博物館	△	●	北朝霞保育園	●	●
総合福祉センター(はあとびあ)	-	●	北朝霞保育園分園	●	●
産業文化センター	-	●	浜崎保育園	●	●
エコネットあさか(リサイクルプラザ)	△	●	さくら保育園	●	●
ゆめばれす(市民会館)	△	●	仲町保育園	●	●
中央公民館(R8.10末まで改修工事中)	△	●	サミットストア朝霞台店	-	●
東朝霞公民館	△	●	マルエツ朝霞溝沼店	-	●
西朝霞公民館	△	●	マルエツ朝霞店	-	●
南朝霞公民館	△	●	埼玉日産 朝霞台店	●	●
北朝霞公民館	△	●	朝霞税務署	-	●
内間木公民館	△	●	朝霞警察署	●	●
弁財市民センター	△	△	朝霞県税事務所	-	●
朝志ヶ丘市民センター	△	△	あさか向陽園	●	●
宮戸市民センター	△	●	北朝霞駅	-	●
栄町市民センター	△	●	朝霞駅	-	●
仲町市民センター	△	●	まつおか眼科クリニック	●	●
溝沼市民センター	△	●	株式会社住協 朝霞台支店	●	●
根岸台市民センター	△	●	埼玉トヨタ 朝霞店	●	●
膝折市民センター	△	●	朝霞駅前整骨院	●	●
総合体育館	△	●	大東ガス	-	●
武道館	△	●	Petite Flamme(プチフラム) 朝霞	-	●
朝霞中央公園陸上競技場	△	●	キッズルーム プチマシュー	●	●
内間木公園	●	●	ヤオコー朝霞岡店	-	●
青葉台公園テニスコート	●	●	バル薬局 朝霞駅前店	●	●
きたはら児童館	●	●	ミヤマ珈琲 朝霞本町店	-	●
はまさき児童館	●	●	東武ストア朝霞店	-	●
みぞぬま児童館	●	●	スズキユーズステーション朝霞	●	●
ねぎしだい児童館	●	●	スズキアリーナ朝霞	●	●
ひざおり児童館	●	●	朝霞なかよし幼稚園	-	●
ほんちょう児童館	●	●	わくわくどーむ(健康増進センター)	●	●
根岸台保育園	●	●			

△…施設の状況によっては、ご利用いただけない場合があります。

こどももおとなも楽しめる あさかのイベント



3月下旬

春

😊 黒目川花まつり

市の桜の名所であり、人々の憩いの場所でもある黒目川周辺で、さまざまなイベントが開催される春のお祭りです。

📍会場 黒目川(桜並木沿い)・浜崎黒目花広場・産業文化センターほか

親子で踊りを覚えて当日一緒に踊りましょう!



8月上旬

夏

😊 朝霞市民まつり 「彩夏祭」

朝霞市を代表するイベントといえば「彩夏祭」。よさこい鳴子踊りや打ち上げ花火のほか、各種イベントが盛りだくさんです!

📍会場 朝霞会場(中央公園の周辺道路と各施設)・北朝霞会場(北朝霞公園野球場内と産業文化センター周辺)



広告

夜21時まで 診療中

ご家族の方の 予防・メンテナンスも 行っております

ベビーカーゴと入れる 広々スペースのトイレ

キッズコーナー

岩井院長
お子さまにとって怖く
ない歯医者を目指して、
明るく、丁寧な診療を
心がけております!

新座駅 ロックウェルこども歯科・矯正歯科

☎048-202-5600

受付 14:30~20:30(木・日・祝日は休診) ※当院は、電話予約のみとなっております

新座市大和田1-1-13
新座駅北口より徒歩3分

📍 駐車場3台あり

11月上旬



アサカ ストリートテラス

秋

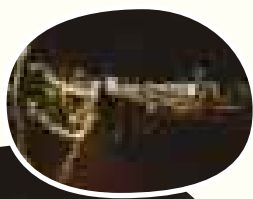
コンセプトは「あさかのまちなかテラスをあるこう」。人々が安心して、のんびりと緩やかにまちなかを歩く姿を思い描きながら、さまざまな催しを行っています。

📍会場 朝霞駅南口・駅前商店街・市役所前・シンボルロード・駅西口富士見通線・朝霞の森



いろいろな
お店を見て
回ってみよう!

親子で思い出に残る素敵な写真を撮りましょう!



12月中旬～1月下旬

あさか 冬のあかりテラス

冬

冬の夜、きらびやかで幻想的な明かりが朝霞のまちなかを照らします。

📍会場 シンボルロードを中心としたエリア・朝霞駅東口／南口広場・北朝霞駅北口ロータリー

告 告

家族時間が 増える住まいへ



MASUKI のリフォームが
お手伝いいたします

小さな工事から、中古物件のリノベーションまで
補助金・助成金ご相談可能です◎

Reform & Real Estate
株式会社増木

朝霞営業所 埼玉県朝霞市本町二丁目8番6号

☎ 048-460-3330



増木のリフォーム



HP ▶