

Asaka

むさしの
フロント
あさか

— だれもが誇れる 暮らしつづけたいまち 朝霞 —

広報あさか
No.829



朝霞西高校
しいのき
×
朝霞高校
けやき

の森

～朝霞のみんなへのオススメ本～

高校生が伝える
本の魅力♪

朝霞西高校
しいのき
×
朝霞高校
けやき
～朝霞のみんなへのオススメ本～

令和8年

6

2026年

朝霞市立図書館(本館)の
「しいのき×けやきの森」オススメ本コーナー

現在、図書館(本館)では、『しいのき×けやきの森～朝霞のみんなへのおすすめ本～』というタイトルで、朝霞高校と朝霞西高校の生徒が作製したPOPを常設で展示しています。

「素敵な本を皆さんに知ってもらいたい!」という生徒の気持ちがとても伝わる展示ですので、ご来館の際は、ぜひお立ち寄りください。

目次 CONTENTS

- 2 7月から市役所等の開庁時間を短縮します
- 3 朝霞市民まつり「彩夏祭」最新情報
- 4 市の家計簿を公表します
- 6 風水害に備えましょう
- 7 へるすアップ
- 8 イレブンチェックでフレイル予防
- 9 高齢者の暮らしの相談窓口
- 10 耐震診断・改修等補助、ブロック塀撤去費補助
- 11 朝霞和光資源循環組合からのお知らせ
- 12 市長からの手紙、6月は「環境月間」です
- 13 情報ボックス
- 25 ようこそ!あさかの生涯学習へ
- 30 わたくしたちの健康
- 31 みんなすこやか、市民伝言板
- 32 PHOTO NEWS



7月1日(水)から市役所等の開庁時間を変更します

☎職員課 ☎463-3191

市では、職員の働き方改革を推進し、限られた人員体制の中で持続的により良い市民サービスを提供するため、7月1日(水)から開庁時間を変更します。(令和9年3月末まで試行実施)

7月1日(水)からの開庁時間

対象施設名	変更前	変更後
市役所本庁舎、保健センター、水道庁舎、 学校給食センター	午前8時30分～ 午後5時15分	午前8時45分～午後4時
内間木支所		午前8時45分～午後4時45分
朝霞台出張所・朝霞駅前出張所(通常開所日)	午前8時30分～午後8時	午前8時45分～午後7時30分
朝霞台出張所・朝霞駅前出張所(夜間開所日)		午前8時45分～午後7時30分

※上記以外の施設の開庁時間に変更はありません。また、試行期間中の利用状況や影響を検証し、必要に応じて開庁時間を見直す場合があります。



相談窓口の対応

相談窓口の対応時間も開庁時間に合わせて変更となりますが、命や人権に関わる相談やお困りごとについては、これまでどおり対応します。7月以降の相談窓口の日時等については、右コードから市ホームページをご確認ください。



窓口に行かずにできる手続き

～オンライン手続きをご利用ください～

スマートフォンやパソコンから24時間・場所を選ばずに、オンラインで申請できる手続きもあります。窓口に出向く手間や待ち時間を省くことができ、便利です。詳しくは、右コードまたは市公式LINEの「申請・予約」メニューからご確認ください。



主な分野 税、子育て、介護、教育など



電話の対応

電話対応時間も開庁時間に合わせて変更となりますが、急を要する場合は、これまでどおり対応します。



コンビニ交付サービスが便利

～窓口よりも100円おトクです!～

マイナンバーカードがあればコンビニエンスストアなどで証明書を取得できます。7月からは、窓口交付よりも安価にコンビニ交付を利用できるよう、料金を引き下げます。(6月の朝霞市議会定例会で可決された場合に実施)

	6月	7月
窓口交付(変更なし)	200円	200円
コンビニ交付	200円	100円

- 対象証明書**
- ・住民票の写し
 - ・印鑑登録証明書
 - ・課税・所得証明書、非課税証明書

さい か さい

朝霞市民まつり 彩夏祭 最新情報!

☎朝霞市民まつり実行委員会事務局 (地域づくり支援課内) ☎463-2645



彩夏祭
ホームページ

彩夏祭グッズの販売が始まります!

彩夏祭を盛り上げるために次の彩夏祭グッズを6月1日(月)から販売します。この機会にお買い求めいただき、彩夏祭のPRをお願いします。当日はぜひ、彩夏祭グッズを身に着けて会場にお越しください!

ポロシャツ(ホワイト、ブラック)
サイズ: S・M・L・LL 各2,400円(税込)



ホワイト

ブラック

オモテ



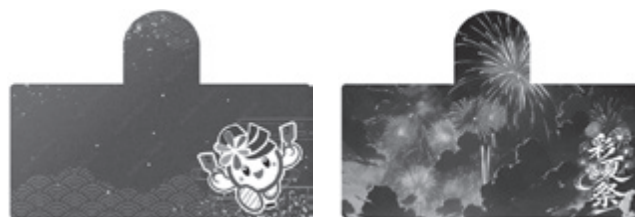
ウラ



冷感タオル(ホワイト) 700円(税込)
サイズ: W900mm × H300mm



冷感ポンチョ 3,000円(税込)
※7月中旬から販売予定



オモテ

ウラ

※画像はイメージです。実際の商品とデザイン・仕様が異なる場合があります。

販売店舗(営業時間、休業日は変更となる場合があります)

店名	住所	電話	営業時間	休業日
トモンダチ Café COZY	大字浜崎669-1 産業文化センター1階	485-9923 (午後2時~5時)	午前10時~午後5時 詳しくはInstagram (@cozy.kouza) をご確認ください。	第4木曜日
はあとぴあ福祉作業所売店「はっぴい」	大字浜崎51-1 はあとぴあ(総合福祉センター)2階	486-2481	午前10時30分~午後0時30分	月・土・日曜日、祝日
CHIENOWA BASE	本町2-7-27	450-6760	午前10時~午後8時	—

朝霞市民まつり「彩夏祭」有料花火観覧場所のお知らせ

「中央公園陸上競技場」、「青葉台公園テニスコート」、「中央公園野球場外野レフトスタンド」が有料花火観覧場所になります。申込方法の詳細は、広報あさか7月号でお知らせします。

- 申し込み・入場券の発券は、プレイガイド(チケット販売仲介サービス)へ委託を予定しています。
- プレイガイドへ委託することで、インターネット、電話、コンビニエンスストア(ファミリーマートまたはセブンイレブン)のマルチコピー機で申し込みができます。

※市外局番のない電話番号は「048」をつけておかけください。

市の家計簿を公表します

令和8年3月31日現在の財政状況

市では毎年2回、市民の皆さんに納めていただいた大切な税金などが、どのように使われているかを知っていただくため、財政状況を公表しています。

今回は、令和8年3月31日現在の財政状況をお知らせします。

※市の予算執行は、4月1日～5月31日が出納整理期間であるため、今回お知らせする金額等は決算額ではありません。決算の概要は、広報あさか10月号に掲載予定です。

詳しい財政状況は、右のコードから、市ホームページをご確認ください。

問／財政課 ☎463-3179



予算現額	589億 7,542万 8千円	収入済額	530億 6,738万 3千円 (90.0%)	歳入	歳出	予算現額	589億 7,542万 8千円	支出済額	527億 8,685万円 (89.5%)
250億 7,050万 7千円 249億 3,918万 6千円(99.5%)		市 税	民生費	322億 492万 5千円 294億 1,791万 7千円(91.3%)					
150億 2,799万 6千円 125億 5,116万 6千円(83.5%)		国 庫 支 出 金	総 務 費	81億 7,964万 3千円 67億 5,829万 6千円(82.6%)					
43億 6,914万 8千円 32億 3,970万 9千円(74.1%)		県 支 出 金	教 育 費	51億 1,324万 円 43億 3,909万 5千円(84.9%)					
35億 4,900万 円 35億 8,317万 7千円(101.0%)		地 方 消 費 税 交 付 金	衛 生 費	44億 1,774万 円 39億 120万 4千円(88.3%)					
21億 3,410万 円 2億 1,690万 円(10.2%)		市 債	土 木 費	38億 8,882万 3千円 32億 9,557万 1千円(84.7%)					
20億 13万 2千円 19億 362万 4千円(95.2%)		諸 収 入	公 債 費	28億 3,900万 7千円 28億 3,629万 6千円(99.9%)					
18億 7,531万 7千円 18億 7,531万 7千円(100.0%)		繰 越 金	消 防 費	16億 6,149万 7千円 16億 1,978万 4千円(97.5%)					
9億 745万 3千円 9億 236万 9千円(99.4%)		繰 入 金	商 工 費	2億 9,429万 1千円 2億 8,137万 8千円(95.6%)					
8億 4,876万 4千円 8億 3,729万 9千円(98.6%)		地 方 交 付 税	議 会 費	2億 7,455万 7千円 2億 7,010万 4千円(98.4%)					
8億 3,763万 5千円 7億 3,437万 1千円(87.7%)		使 用 料 及 び 手 数 料	農 林 水 産 業 費	7,046万 4千円 6,543万 7千円(92.9%)					
6億 6,448万 2千円 4億 9,919万 2千円(75.1%)		分 担 金 及 び 負 担 金	諸 支 出 金	667万 円 57万 円(8.5%)					
3億 3,700万 円 4億 3,102万 9千円(127.9%)		株 式 等 譲 渡 所 得 割 交 付 金	労 働 費	148万 円 119万 8千円(80.9%)					
13億 5,389万 4千円 13億 5,404万 4千円(100.0%)		そ の 他	予 備 費	2,309万 1千円 (-)					

一般会計

収入と支出の状況

民生費…福祉や保育など、住民の一定水準の生活を確保し、安定した社会生活を保障するための経費です。

総務費…徴税・戸籍・選挙・統計などのための経費です。

教育費…学校・博物館・公民館・図書館などの施設の設置管理、その他教育や学術文化に関する事務を行うための経費です。

衛生費…公害対策やごみ処理など、住民の健康で衛生的な生活環境を保持するための経費です。

土木費…道路橋りょうの整備・改良、都市計画などのための経費です。

公債費…市が借り入れた市債(借金)の元金、利子の償還(返済)費です。

消防費…埼玉県南西部消防局の運営や、消防団の活動などのための経費です。

商工費…中小企業への融資支援、商工業の振興などのための経費です。

議会費…議会の活動のための経費です。

農林水産業費…農業の改良や組合の指導育成、農業施設の管理のための経費です。

諸支出名…土地開発基金への繰入金など、他の目的に当てはまらない経費です。

労働費…労働者を支援する各種事業のための経費です。

※パーセント表記のものについては、小数点以下第2位を四捨五入しています。
 ※歳入「その他」は、配当割交付金、法人事業税交付金、地方譲与税、地方特例交付金、財産収入、国有提供施設等所在市町村助成交付金、環境性能割交付金、利子割交付金、交通安全対策特別交付金、ゴルフ場利用税交付金、寄附金の合計です。
 ※()内は、収入率または支出率を表しています。

市の一般的な仕事や事業に係る基本的な経費を賄うのが一般会計です。

令和7年度(2025年度)の一般会計当初予算額は、513億2,303万2千円でしたが、前年度からの繰越事業や補正により、3月末予算現額は、589億7,542万8千円となりました。

収入済額は、予算現額の90.0%にあたる530億6,738万3千円で、支出済額は、89.5%にあたる527億8,685万円となっています。

■財政調整基金の残高(令和8年3月31日現在)

令和3年度末現在高	令和4年度末現在高	令和5年度末現在高	令和6年度末現在高	令和7年度末現在高
27億7万4千円	29億6,677万6千円	25億4,511万3千円	23億5,382万円	29億413万1千円

■市民の税負担状況(令和8年3月31日現在の収入済額)

税目	予算現額	収入済額	税目	予算現額	収入済額
市民税	128億2,116万3千円	126億144万円	市たばこ税	8億1,998万8千円	8億1,468万9千円
固定資産税	98億3,546万6千円	101億2,971万4千円	都市計画税	14億3,154万2千円	12億1,280万円
軽自動車税	1億6,234万8千円	1億8,054万3千円	合計	250億7,050万7千円	249億3,918万6千円

人口 14万6,608人 世帯 7万2,392世帯(令和8年3月31日現在)


Ⓐ 1人当たり 17万108円(103.3%) ㊦ 1世帯当たり 34万4,502円(102.3%) ※ ()内は対前年度比

市民税




Ⓐ 8万5,953円(105.6%)
㊦ 17万4,072円(104.6%)

固定資産税



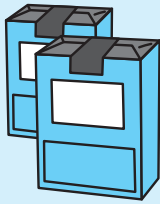
Ⓐ 6万9,094円(103.3%)
㊦ 13万9,929円(102.4%)

軽自動車税



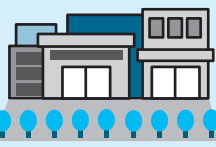
Ⓐ 1,232円(101.8%)
㊦ 2,494円(100.9%)

市たばこ税



Ⓐ 5,557円(100.3%)
㊦ 1万1,254円(99.4%)

都市計画税



Ⓐ 8,272円(85.6%)
㊦ 1万6,753円(84.8%)

■市債の残高(令和8年3月31日現在)

区分	現在高	構成比
総務債	23億6,320万3千円	10.9%
民生債	7億1,820万2千円	3.3%
衛生債	9億3,119万8千円	4.3%
商工債	9,848万円	0.4%
土木債	56億7,616万5千円	26.1%
消防債	1億3,178万円	0.6%

区分	現在高	構成比
教育債	61億8,972万5千円	28.4%
諸支出金債	1,734万9千円	0.1%
減収補てん債	9,020万7千円	0.4%
減税補てん債	665万1千円	0.0%
臨時財政対策債	55億5,251万9千円	25.5%
合計	217億7,547万9千円	100.0%

国民健康保険	予算現額 111億2,025万4千円 収入済額 107億1,129万円 (96.3%) 支出済額 101億7,651万1千円 (91.5%)
介護保険	予算現額 101億2,356万3千円 収入済額 99億7,036万8千円 (98.5%) 支出済額 88億1,812万5千円 (87.1%)
後期高齢者医療	予算現額 18億7,199万9千円 収入済額 18億4,890万4千円 (98.8%) 支出済額 16億9,937万円 (90.8%)

※ ()内は、収入率または支出率を表しています。

特別会計

収入と支出の状況

特別会計は、特別に決めた目的や利便のために、一般会計から区別して経理される会計です。

令和7年度(2025年度)の3つの特別会計の予算現額は合計で、231億1,581万6千円で、収入済額は、予算現額の97.5%にあたる225億3,056万2千円で、支出済額は、89.5%にあたる206億9,400万6千円となっています。



風水害に備えましょう



☎/危機管理室 ☎463-1788

これからの季節は、例年、台風やゲリラ豪雨による被害が各地で多発します。いざという時、被害を最小限にできるよう、日頃からの備えと適切な行動について、皆さんで再確認してみましょう。

情報入手しましょう

●市ホームページ・SNS等

防災や市政に関する最新情報を配信しています。(最終ページ下部のコードをご確認ください)

●Yahoo! 防災速報

地点登録した場所の災害時の注意喚起等が配信されます。



●気象庁ホームページ

さまざまな気象情報を確認できます。



ゲリラ豪雨・竜巻から避難しましょう

発達した積乱雲により周囲が急に暗くなった、急に冷たい風が吹いてきたなど、ゲリラ豪雨や竜巻の前兆に気付いたときには、身の安全の確保に努めてください。

屋内にいる場合

- ・浸水する可能性が低い部屋に移動する(垂直避難)
- ・窓やカーテン、雨戸を閉める
- ・部屋の隅、ドア、外壁、窓から離れて部屋の中央で身を守る

屋外にいる場合

- ・近くの丈夫な建物の中に移動する(物置や車庫、プレハブは危険)
- ・川や水路から離れる(急激な増水の危険)
- ・樹木のそばから離れる(落雷の危険)

土砂災害に注意しましょう

小石がぱらぱら落ちる、湧水の濁りや量の急激な増減がある、斜面に亀裂やふくらみが生じる、斜面から異常な音が聞こえるなど、崖崩れの前兆現象を発見した場合には、**すぐに避難を開始**してください。市内の土砂災害警戒区域は、埼玉県ホームページで確認できます。



埼玉県ホームページ

身の回りや市の制度等を確認しましょう

●道路冠水対策にご協力ください ☎/道路整備課 ☎463-0912

雨水ますに落ち葉やごみがたまっていると、道路冠水の原因となりますので、台風等が予想される前に撤去をお願いします。道路脇(私道除く)のますにつまりがある場合はご連絡ください。また、大雨対策として土のうの事前配付を行っています(回収は行いません)。大雨時には配付が間に合わないこともありますので、お早めにご連絡ください。

●要配慮避難者等宿泊施設利用補助金 ☎/危機管理室 ☎463-1788

対象/市長が避難情報等を発令した際、避難を目的として宿泊施設に宿泊した要配慮避難者
補助額(1人につき、1泊あたり)/市内宿泊施設:5,000円 市外宿泊施設:4,000円

●雨水貯留槽設置費補助金 ☎/環境推進課 ☎463-1512

個人/設置費の2分の1(上限2万円) 管理組合/設置費の2分の1(上限10万円)

●止水板設置費補助金 ☎/下水道施設課 ☎463-0917

補助額/設置費の5分の4以内(上限100万円)

対象/市内の建物等の所有者または使用者で、同一建築物につき1回限り。ただし、令和7年3月31日以前に、この要綱を活用して設置した止水板の改造を行う場合、1回に限り交付を受けられます。

●ごみ集積所備品が風に飛ばされないようご注意ください ☎/クリーンセンター ☎456-1593

分別容器やカラスよけネットが風で飛ばされないように、利用者の責任で適切に管理してください。

●災害廃棄物の処理 ☎/クリーンセンター ☎456-1593

風水害により発生した災害廃棄物の処分は、事前にお問い合わせください。

食事とお口から始める健康づくり

年を重ねても、自分の歯でおいしく楽しく食事をしたい！

そのためには、子どものころからの食生活と、歯とお口の健康づくりが大切です。



子ども



よく噛んで食べる

色んな噛み応えのある食材を選ぼう!!



根菜類が
おススメ☆

ごぼう れんこん にんじん

～こんな良いこと～

- ・噛むと唾液が分泌され、虫歯予防になる
- ・お口周りの筋肉がついて発音がしっかりする など



バランスよく食べる

主食、主菜、副菜を組み合わせよう!

副菜



主食

主菜



～ここがポイント～

- ・『間食』は時間を決めて!
- ・甘いお菓子○
牛乳、乳製品、イモ類など◎ ヨーグルト さつまいも

むし歯を予防する

小さい頃から歯みがき習慣をつけて虫歯を予防しよう!



～仕上げ磨きのポイント～
低学年のうち、毎日必ず!
奥歯<第二臼歯>がしっかり自分で磨けるようになるまで



大人



～こんな良いこと～

脳の機能を高めて
認知症予防!



肥満の予防に役立つ

胃腸の働きを助ける



～こんな良いこと～
(朝ごはん編)

睡眠の質向上

- ・生活リズムが整う
- ・寝つきの改善



作業効率アップ

- ・午前中から集中力アップ



ストレス軽減

風邪予防



みんな知ってる?
歯周病

全身の病気に繋がっています。



若いうちからのケアが大切♪

6月4日～6月10日は
歯と口の健康週間

歯みがきは 身体を守る 最前線
(2026年標語)



自分で行う
毎日のケア

歯科医師や歯科衛生士
が行う専門のケア



2つのケアで、いつまでも健康な「歯」と「お口」!



6月は『食育月間』



「食べる力」=「生きる力」をはぐくむ「食育」

だれかと一緒に食事や料理を楽しもう!
季節や地域の料理を味わおう!






イレブンチェックでフレイル予防

～ あなたの心身状態や生活状況を確認してみましょう ～

☎健康づくり課 ☎463-1178

今、健康な方でも、将来、介護の状態になることを防ぎ、現在の状態を維持・改善する「介護予防」が重要です。下の「イレブンチェックリスト」を使って、あなたの現在の状況をチェックしてみましょう！

『イレブンチェック』 11項目		回答欄	
 栄養 <small>食・口腔</small>	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
 運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
 社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

※ 回答欄の右側に○が付いた時は要注意です

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用 (Lyu W, Iijima K, et al. AGG 2024)

チェックは何個付きましたか・・・??



フレイル（虚弱）とは、年を重ねることに伴って、筋肉・筋力など身体的部分や、気力・活力など精神的部分が低下していく状態のことを言い、生活面や各機能などに問題のあるおそれがあります。

◆フレイル（虚弱）の可能性がある方や不安な方は

自身や両親、周囲の人でフレイルの可能性のある方、不安な方は、かかりつけ医に相談したり、**9ページでお住まいの地域の地域包括支援センター**を確認し、まずは相談してみましょう。フレイルは、自分の状態と向き合って、予防に取り組むことで進行を緩やかにし、健康に過ごしていた状態に近づくことができます。適切に治療や予防を行えば、高齢期でも健康の維持や回復が可能です。

◆市で行っている介護予防事業は

今はフレイルの状態でない方についても、介護予防は必要です。市が実施する体操教室や栄養改善教室、自宅でできる体操を市ホームページに掲載しているほか、お近くの地域包括支援センターでも地域団体などが実施する介護予防の活動を紹介しています。いつまでも健康で元気にいきいきと暮らしていくために、健康なうちから積極的に介護予防に取り組みましょう。



市ホームページ

ひとりで抱え込まないで～高齢者の暮らしの相談窓口～

問／地域共生社会課 ☎483-4520

介護保険制度って
どうやって
利用するのかな



健康のためにサロンに
参加してみたいけど
どこでやってるんだろう



近所に高齢者の方が
1人で暮らしていて
少し心配だな…



そのお悩み、地域包括支援センターに相談を！

- ・介護保険制度 ・介護保険サービス ・健康、介護予防
- ・高齢者虐待や詐欺被害の防止 ・家族介護者の支援
- ・地域のサロン活動 ・認知症の方への支援 …など

「地域包括支援センター」って？

- 介護保険法で定められており、市が委託して設置している「高齢者のための相談所」です。
- 相談無料です。まずは電話などで、お問い合わせください。
- 本人に限らず、家族や友人、近所に住んでいる方など、いろいろな方が相談できます。
- 日常の困りごと、介護について不安に思っていること、近所の高齢者の心配事なども相談できます。
- 社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師などが、専門的な知識をもとに対応します。
- 日頃の相談のほか、認知症や詐欺被害など、さまざまな市民向け講座を開催しています。

《市内の地域包括支援センター》

名称	住所・電話番号	担当地域
第1圏域 内間木苑	大字上内間木498-4 ☎ 458-2022	大字上内間木、大字下内間木、宮戸、 大字宮戸、朝志ヶ丘
第2圏域 つつじの郷	西弁財1-10-21-103 ☎ 472-1574	東弁財、西弁財、三原、泉水
第3圏域 モーニングパーク	溝沼3-2-32 ☎ 451-7355	本町1・2丁目、溝沼1～5丁目、 大字溝沼、膝折町3～5丁目
第4圏域 ひいらぎの里	仲町1-1-19 1F ☎ 291-9111	仲町、根岸台、大字根岸、大字台
第5圏域 朝光苑	青葉台1-10-32 ☎ 450-0855	青葉台、栄町、幸町、膝折町1・2丁目、 大字膝折、本町3丁目
第6圏域 あさか中央	北原1-1-14 ☎ 423-2761	北原、西原、浜崎、大字浜崎、田島、 大字田島、岡、大字岡、溝沼6・7丁目

※地域包括支援センターには担当地域があります。自分の住んでいる地域を担当している地域包括支援センターにお問い合わせください。

戸建住宅は耐震診断最大10万円・耐震改修工事最大40万円を補助！！

耐震診断・耐震改修等補助金交付制度

☎/開発建築課 ☎423-3854

いところで起こるかわからない地震に備えるには、今できることをすることが大切です。市では建物の倒壊等の被害から居住する方を守るため、耐震診断・改修等の費用の一部に補助金を交付しています。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



補助対象 昭和56年5月31日以前に着工された建築物

■耐震診断補助

《補助要件》

原則として市内にある建築士事務所の建築士(有資格者)による診断
 ※市内耐震診断業者リスト(掲載希望者)を市ホームページに掲載していますので、ご覧いただくかお問い合わせください。

建築物の用途	耐震診断にかかった費用	補助金の額
戸建住宅(併用住宅含む)	※障害のある方または65歳以上の方が居住者に含まれる場合	50%以内で最大5万円まで
		100%以内で最大10万円まで
共同住宅		50%以内で最大戸数×2万円かつ100万円まで
住宅以外		50%以内で最大5万円まで

■耐震改修工事・耐震シェルター等設置費補助

《共通》

・耐震診断の結果が耐震基準を満たしていないこと

《耐震改修工事の補助要件》

・原則として市内にある建設業者(建設業法規定の業者)による施工
 ・耐震改修工事により耐震基準へ適合すること

《耐震シェルター等設置の補助条件》

・公的機関により、安全性の評価を受けた耐震シェルター・耐震ベッド
 ・戸建住宅(併用含む)の1階に設置

建築物の用途等	耐震改修工事にかかった費用	補助金の額
戸建住宅(併用住宅含む)	※障害のある方または65歳以上の方が居住者に含まれる場合	20%以内で最大20万円まで
		100%で最大40万円まで
共同住宅		20%以内で最大戸数×30万円、かつ1,000万円まで
住宅以外		10%以内で最大100万円まで
耐震シェルター等	購入費および設置にかかった費用	50%以内で最大40万円まで
※障害のある方または65歳以上の方が居住者に含まれる場合		90%以内で最大40万円まで

ブロック塀等撤去費補助金交付制度

☎/開発建築課 ☎423-3854

ブロック塀等の安全対策のため、危険なブロック塀等の撤去工事を行う方に補助金を交付しています。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。



補助対象 市内の道路または公共施設の敷地に面するブロック塀等の所有者または管理者

■ブロック塀等撤去費補助金

《補助要件》

・道路面または公共施設の敷地面から高さ1m以上で倒壊のおそれがあるブロック塀等の撤去
 ※補助金の上限は40万円です。同一敷地内の工事につき1回限り。一部撤去工事は、別途ご相談ください。

補助金の額	①と②の金額を比較して少ない方の金額
①ブロック塀等の撤去工事に係る経費の80%	
②ブロック塀等の見付面積1㎡当たり1万円を乗じた額	

【共通事項】

①診断前・工事着工前に申請してください。 ②申請年度の1月末までに完了報告書を提出してください。

朝霞和光資源循環組合からのお知らせ

朝霞市と和光市が共同で、和光市内に新しいごみ処理施設の建設を進めています。令和12年度の稼働開始を目標に、省エネ・低コストな施設を目指して事業を進めています。

工事は順調に進んでいます

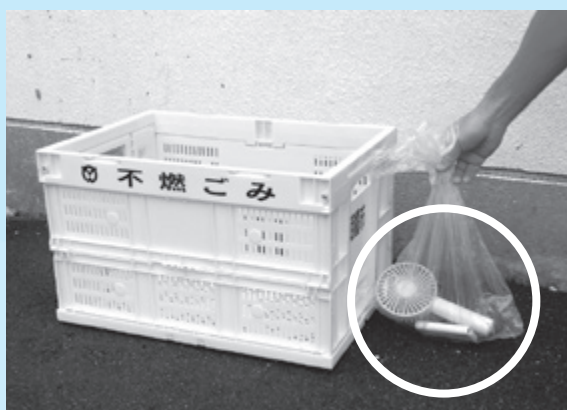


施設の建設現場では、昨年7月から敷地内にある旧施設の解体工事などに着手し、建物の解体や汚染土壌の入れ替え工事を実施しています。現在のところ、工事は予定どおり順調に進んでいます。

今年の秋ごろには新たな施設の建設工事に着手し、場内の造成工事や建屋の杭打ち工事などを順次進めていく予定です。

←現場の状況(令和8年3月現在)

リチウムイオン電池の火災対策



リチウムイオン電池の入ったごみの出し方↑

リチウムイオン電池が原因と思われる、ごみ処理施設の火災が各地で発生しています。建設中の新しいごみ処理施設では、破砕装置に投入する前に電池などの異物を取り除くラインを設けるほか、難燃性素材の採用、磁力での異物除去、火災検知器や放水銃の設置などを行う計画です。

しかし、火災防止に一番効果があるのは、市民の皆さんの「ごみ分別」です。リチウムイオン電池(同電池が入った製品を含む)は、透明な袋に入れて、燃やせないごみの日に、黄色いかごの脇に出してください。

令和8年度一般会計予算概要

組合公式インスタグラムで
情報発信中!

歳入 (単位：千円)		歳出 (単位：千円)	
項目	金額	項目	金額
負担金	1,521,739	議会費	3,356
国庫支出金	280,278	総務費	107,088
使用料	7	衛生費	3,190,743
財産収入	1,000	公債費	254,098
繰越金	2,000	諸支出金	465,574
諸収入	6,035	予備費	8,000
組合債	2,217,800	合計	4,028,859
合計	4,028,859		



事業進捗、きょうの現場、組合の行事など、タイムリーに情報発信しています。ぜひご覧ください。

☎ 朝霞和光資源循環組合(和光市広沢1番5号)
☎424-2253 FAX462-7710
✉ jimukyoku@asawa-junkankumiai.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。

市長からの手紙

拝啓 木々の緑が色濃くなる季節となりましたが、皆さまお変わりないでしょうか。

現在、朝霞市と和光市が共同で、令和12年度の稼働開始を目標に、ごみ処理施設の建設を進めています。工事は順調で、今秋には新施設の建設に着手予定です。詳細は11ページをご覧ください。朝霞和光資源循環組合Instagramの二次元コードも掲載していますので、フォローしていただき、進捗等に関心を持っていただければと思います。

また、家庭から出るごみの分別に迷うことはございませんか。そのような時は「ごみ分別辞典」をご活用ください。朝霞市ホームページや公式LINEから気軽に確認いただけます。正しく分別することで資源として再利用されるものが増え、ごみ減量につながります。ひと手間の積み重ねが地球を守る大きな力になります。ごみ分別にご協力をお願いいたします。

そして、いよいよ7月から75歳以上の方や妊産婦、要介護者などバス停までの移動が困難な方を対象に、デマンド交通を実証実験として実施いたしま

す。この事業はタクシー利用料に対する補助を行うことで、買い物などの移動支援、外出支援につなげるものです。20ページの申請方法をご確認のうえ、ぜひご利用いただければと思います。

最後に、この頃、特殊詐欺が頻発化・巧妙化しています。料金未納など身に覚えのない督促やアカウント停止といった不安を煽るメール、還付金があるなどの甘い誘い、アンケート回答の催促などには要注意です。今すぐに、と急かされても、一人で判断せず、ご家族や警察（#9110）にご相談ください。「何かおかしい」という小さな違和感が、皆さまの大切な財産と平穏な暮らしを守る防波堤となります。

梅雨寒もございますので、くれぐれもご自愛ください。また、お便りします。

敬具

朝霞市長 松下 昌代



6月は「環境月間」です

6月5日の「環境の日」を含む6月は「環境月間」です。この機会に、温暖化対策や循環型社会の実現のためのさまざまな取り組みについて、考えてみませんか？

「ゼロカーボン39(サンキュー)アクション」を実践して、地球温暖化対策に取り組もう！

☎環境推進課 ☎463-1512

○「ゼロカーボン39(サンキュー)アクション」って？

朝霞市は令和8年2月28日に「ゼロカーボンシティ宣言」を表明し、温室効果ガス排出削減の取り組み「ゼロカーボン39(サンキュー)アクション」を実施しています。小さな取り組みの積み重ねが、よりよい朝霞の未来につながります。ご協力をお願いします。

<例>

アクション06 節水できる製品に置き換えたり、お風呂の残り湯を活用する

アクション07 近距離の移動に自家用車を使わず、歩いたり自転車に乗ったりする

アクション12 食べ残しをせず、食材を使い切る

アクション23 日傘や帽子を使い、直射日光を徹底的に避ける

詳しくは右のコードから、市ホームページ「ゼロカーボン39アクション」をご確認ください。



循環型社会を目指し、3R・ごみの分別に取り組もう！

☎資源リサイクル課 ☎456-1593

○「3R」って？

リデュース（排出抑制）・リユース（再使用）・リサイクル（再生利用）の頭文字をとったもので、ごみを減らす目標となるキーワードです。

■リデュースの例

・マイバッグを持ち歩き、無駄な包装は断る
・使用頻度の少ないものはシェアサービス等を利用する

■リユースの例

・不要品一括査定サイト「おいくら」を利用する
・不用品の引き取り等ができる「リユースショップ」を利用する
(☎リサイクルプラザ ☎486-0222)

■リサイクルの例

・ごみは種類ごとに適切に分別する
・エコマーク商品を購入する



ひとの推移

世帯数	72,763世帯 (+371世帯)	人口	146,933人 (+325人)	《5,694人》
令和8年5月1日現在	()内は前月比	男	73,818人 (+29人)	《3,008人》
	《 》内は外国人	女	73,115人 (+296人)	《2,686人》



募集

朝霞市職員

令和8年10月・令和9年4月採用の職員を募集します。ぜひ、朝霞市で一緒に働いてみませんか？

職種・人数／

【令和8年10月採用】

保育士（一般・行政経験者・元朝霞市職員）
…10人程度

【令和9年4月採用（前期）】

事務職（新卒・一般・社会福祉士、精神保健福祉士、学芸員・スポーツ採用・行政経験者・元朝霞市職員・障害者）

技術職（一般（土木・建築）・行政経験者（土木・建築）・元朝霞市職員）
…事務職・技術職合わせて10人程度

※職務経験の詳細等、詳しくは右のコードから市ホームページに掲載の受験案内をご確認ください。



共通事項

第一次試験日／6月11日(木)～21日(日)（SPI3テストセンター方式）

申込方法／6月3日(木)までにインターネットによる電子申請で

申・問／職員課 ☎463-3191

会計年度任用職員（総合窓口課）

人数／1人

任用期間／7月1日（応相談）～令和9年3月31日

※契約更新の可能性あり

勤務内容／ご遺族支援コーナーの予約受付・事前準備、電話対応、パソコン入力等

勤務日時／月～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前9時～午後1時、午後1時～5時のローテーション勤務、週2～3日・月10～12日程度

報酬／時給1,227円

申込方法／6月11日(木)までに総合窓口課へ採用申込書（窓口で配布。ホームページでもダウンロード可）・履歴書を持参

選考方法／面接

※6月15日(月)を予定。時間は申込時にお知らせ

申・問／総合窓口課 ☎463-2617



こども屋台村

こどもたちが中心となり、彩夏祭でかき氷や飲み物等を、屋台で販売体験します。

日時／8月1日(土) 午後1時～7時

8月2日(日) 午後1時～5時

会場／青葉台公園ソフトボール場

対象／小学生・OGOB ボランティア

人数／40人程度（先着順）・若干名（OGOB）

参加費／無料（次の説明会・看板作りへの参加が必須）

説明会・看板作り等

日時／7月18日(土) 午後2時～4時

会場／ゆめぱれす(市民会館) 201会議室

申込方法／7月1日(木)から右コードのエントリーフォームで

※定員になり次第、閉鎖

主催・問／NPO 法人まちづくり夢会議
わたなべ 渡邊 ☎090-4946-0205



8020（ハチマル・ニイマル）よい歯のコンクール

対象／市内在住の令和8年4月1日に80歳以上で、自分の歯が20本以上ある健康な方

※当コンクールで表彰歴のある方を除く

人数／若干名

申込方法／6月1日(月)～15日(月)に電話または窓口で

選考方法／7月2日(木)の選考会で審査

申／健康づくり課 ☎423-4362

問／朝霞地区歯科医師会 ☎465-2244

募集

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

法テラス民事
無料法律相談
扶助利用でき
ます（要件あり）



〒351-0006 朝霞市仲町2-2-38 アウステル 805

あさか相生病院 連携施設 ウェルネスプラザアサカ

心の健康を目指して習い事を始めませんか？

絵画 第2/第4 火曜日
・毎週土曜日 14:00～16:00

オカリナ 第1/第3 木曜日
・第2/第4 火曜日
・10:00～11:00

書道 第1/第3 木曜日
・10:00～11:30

陶芸 第1/第2/第3 金曜日
・14:00～16:00

多目的スペース ルポ Repos

交流と発見のスペース



身体の健康を

病院と連携した運動プログラムを
身体の専門家が指導いたします！
新しい自分へアップデート！

メディカルフィットネス

デュラサンテ

OPEN ■ 平日10:00～19:00
（土曜日17:00まで）
定休日 ■ 水・日曜日/祝日

健康維持
生活習慣病改善
疾病予防
体力向上
筋力アップ

水中運動プールも
あります！



会員募集中！

見学・体験
随時受付中！

TEL.048-487-9244

〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼3-2-32



男女平等の推進に取り組んでいる市民・市内事業所・団体を顕彰します

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

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

顕彰方法／賞状を贈呈し、市ホームページ等で公表

顕彰件数／5件以内（選考により決定）

申込方法／それいゆぷらざ（女性センター）・市民活動支援ステーション・シニア活動センターにある顕彰推薦書（市ホームページでもダウンロード可）に必要事項を記入し、郵送（〒351-8501 本町1-1-1）、メールまたはそれいゆぷらざ窓口まで持参

申・問／それいゆぷらざ（女性センター）

※市役所西側車庫会議室内

☎463-2697 ✉soreiyu@city.asaka.lg.jp



「朝霞市教育大綱（素案）」に関する市民コメント

意見を提出できる方／市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所・事業所を有する個人および法人、朝霞市教育大綱（素案）に利害関係を有する方

※様式自由。匿名および電話は受付不可

意見の公表／個別に回答は行わず、個人情報を除き市ホームページで公表する予定

閲覧場所／政策企画課、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

提出方法／6月1日（月）～30日（火）【必着】に、住所・氏名（法人の場合は所在地、名称および代表者名）・意見・理由を記入し、政策企画課へ郵送（住所は最終ページ下部に記載）、FAX、メールまたは持参

※メールの場合、件名に「朝霞市教育大綱（素案）の意見」と記入し、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。

問／政策企画課 ☎463-3089

FAX467-0770

✉seisaku_kikaku@city.asaka.lg.jp



ご案内

防災行政無線で試験放送が実施されます

次の日時で、全国一斉の試験放送が実施されます。市内に設置されている防災行政無線のスピーカーと防災ラジオから放送されますので、ご注意ください。

全国瞬時警報システム（Jアラート）

日時／6月3日（水） 午前11時頃

※予備日：7月1日（水）

緊急地震速報

日時／6月17日（水） 午前10時頃

問／危機管理室 ☎463-1788

防災啓発冊子「あさか防災」をご活用ください

震災時や水害時に取るべき行動や、小学校区ごとのマップに災害時に役立つ施設を掲載した防災啓発冊子「あさか防災」の内容を見直し、新たに発行しました。市ホームページへのデータ掲載や窓口でも冊子を配布しています。ぜひ、日頃からの自宅や地域での災害への備えにお役立てください。



問／危機管理室 ☎463-1788

義務化された相続登記 お済みですか？

不動産名義変更 会社設立 役員変更 遺言書 成年後見

栗山司法書士事務所
朝霞市本町2-1-1野口ビル201
048-465-2261 完備

信賴実績55年
司法書士 栗山 昇
司法書士 青木まゆみ

朝霞市役所 目の前！

朝霞市内の店舗で施工すると
最大 **5**万円が戻ってくる!!

朝霞市のリフォーム補助金

外壁塗装も トイレ交換も
当店で申請お手伝いします

朝霞市リフォームプロタイムズ 朝霞店 朝霞市溝沼1272-7（東洋大学前）
0120-167-555

HPIはこちら



蚊を介する感染症の予防対策

これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊自体は病原体を保有していませんが、ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかるおそれがあります。

予防・対策

○住まいの周囲に蚊を増やさないようにしましょう

蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生します。住まい周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。

○蚊に刺されないようにしましょう

蚊が多くいる場所では、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤等を使用し蚊に刺されない対策をしましょう。

問／健康づくり課 ☎423-4360

生け垣等設置補助制度

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

対象者／朝霞市の住民基本台帳に記載されている方で、市税を完納している方

補助金額／生け垣等の設置費用・ブロック塀の撤去費用に対し、1m当たり1万円（限度額：10万円）まで。既存フェンスへの多年生のつる性植物の植栽費用は、1m当たり2,000円（限度額：2万円）まで

問／みどり公園課 ☎463-0374

6月1日～6月7日は水道週間です

水道週間は、私たちの生活に欠かせない水や水道について、理解と関心を深めていただくことを目的に、毎年、国や都道府県、市町村、水道関係団体などが水道事業についての広報活動を実施するものです。

今年のスローガン

「たいせつな 水道守ろう 未来へと」

問／上下水道総務課 ☎462-3366

私道の水道管工事費用を補助します

私道石綿セメント管布設替整備費補助

私道内に布設されている石綿セメント管を、耐震性のある水道管に布設替する工事について、工事費用の全額を補助します。

私道給水管布設替整備費補助

私道内に布設されている給水管（水道管）の老朽化等に伴う出水不良や漏水多発を改善するための布設替工事について、工事費用の3分の2以内を補助します。

なお、補助範囲は、私道内の給水管（水道管）と各戸に引き込みされている管の第1止水栓までです。

※補助金の交付には要件があります。詳しくは、お問い合わせください。

問／水道施設課 ☎463-8699

水道管の漏水調査を行います

市が委託した調査員（漏水調査員の腕章と市発行の身分証明書を携帯）が宅地内に立ち入り、漏水調査を行いますので、ご協力をお願いします。調査は屋外で実施し、家の中に入ったたり費用を請求したりすることはありません。

日程／6月～令和9年3月末（予定）

調査区域／市内全域

問／水道施設課 ☎463-1204

健診を受けてご自身の健康状態を振り返りましょう

年齢を重ねると、筋力や認知機能の低下といった「フレイル」になりやすくなります。また、フレイルは高血圧や糖尿病といった生活習慣病等によって悪化します。そのため、年に1回は健診を受け、ご自身の健康状態を振り返るようにしましょう。40歳以上の国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者は、実施医療機関へ事前に予約をしてから受診するようにしましょう。

問／健康づくり課 ☎463-1178

建築と不動産で新たな価値を創造する。

SHISHIKURA KOUMUTEN

SHISHIKURA FUDOUSAN

いつ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！

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



ご案内

みどりの保護地区・保護樹木制度

緑地保全や緑化推進のため、保護地区および保護樹木を指定しています。

指定基準

- 保護地区…樹木が集団で生育している土地で、面積が300㎡以上であるもの等
- 保護樹木…高さが10m以上で、地上1.2mの高さにおける幹の周囲がおおむね1m以上であるもの等

奨励金の額

- 保護地区…指定経過年数に応じて、指定保護地区に係る固定資産税の30～50%以内の額
- 保護樹木…指定経過年数に応じて、樹木1本当たり1,800～3,000円

問/みどり公園課 ☎463-0374

「ねんきんネット」などの便利な電子サービスを活用しましょう！

「ねんきんネット」は、ご自身の年金記録の確認、将来の年金見込額の試算、年金に関する通知書の閲覧、年金情報の確認などが手軽にできる便利な電子サービスです。また、納め忘れた2年以内の国民年金保険料、追納申込が承認された期間の保険料、期限の迫った保険料も「ねんきんネット」で納付することができます。スマートフォンやパソコンから利用可能でマイナポータルから連携して利用することもできます。



問/ねんきんネットに関するお問い合わせ専用番号

☎0570-058-555 (ナビダイヤル)

050から始まる電話でおかけになる場合

☎03-6700-1144 (一般電話)

「バス・鉄道共通カード(パスモ)チャージ料の給付」を終了しました

「デマンド交通(タクシー利用料補助)」の実証実験開始に伴い、令和8年3月31日で本事業を終了しました。

※「デマンド交通(タクシー利用料補助)」について、詳しくは20ページをご確認ください。

問/高齢者・地域福祉課 ☎463-1921

後期高齢者医療保険に加入されている方へのお知らせ

令和8年度の保険料率

【基礎賦課分】

均等割額 52,370円

所得割率 9.49%

【子ども・子育て支援納付金分】

均等割額 1,330円

所得割率 0.25%

保険料賦課限度額

【基礎賦課分】85万円

【子ども・子育て支援納付金分】2万1,000円

資格確認書・資格情報のお知らせの送付

令和8年8月の年次更新以降、次のとおりに変更します。また、令和8年8月交付の資格確認書・資格情報のお知らせは、7月中旬からお届けします。

○令和8年8月1日時点で85歳以上の被保険者の方は、全員に資格確認書を交付

○84歳以下の被保険者の方は、マイナ保険証の保有状況に応じ、資格確認書または資格情報のお知らせを交付

※資格情報のお知らせが交付された被保険者の方も申請により資格確認書が取得できます。

詳しくは、埼玉県後期高齢者医療広域連合ホームページをご確認ください。

問/国保年金課 ☎463-1928



ラベンダーが見頃を迎えます

わくわくどーむ前のふれあい花壇では、6月初旬よりラベンダーが開花します。ラベンダーの香りに癒されませんか？

問/みどり公園課 ☎463-0374

ゆめぱれす臨時休館のお知らせ

6月15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

地元で創業60年以上！「サッシのプロ」が安心の窓リフォームをお届け！

窓・玄関ドア、断熱リフォーム専門店

マドRest

窓リフォームでお悩み解決！ 防犯対策も！ ☎048-424-4444

お問い合わせ・ご相談・お見積りなど無料で承ります。

LIXIL フランチャイズチェーン マドRest
〒351-0023 埼玉県朝霞市清沼6-2-5

マドレスト

営業職募集 (50代女性)

ご依頼頂いたお客様とリフォームの打合せを見積等は工務部が担当しますので経験がない方でも大丈夫

高卒以上・要普通自動車免許で年俸500万円～

☎03-3859-3414 本社業務部広報課
gyoumu-pr@8044.co.jp

山商リフォームサービス株式会社
〒351-0033 朝霞店/埼玉県朝霞市浜崎1-3-18 ロジェ朝霞台2階

※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



あなたの個人情報を守るために本人通知の登録を！

本人通知とは、代理人や第三者に戸籍事項を記載した住民票や戸籍謄本などを交付したとき、事前に登録した本人または法定代理人にお知らせするものです。万が一、虚偽や成りすましによる不正取得があれば早期に発見するきっかけになります。

申込先／総合窓口課、内間木支所、朝霞台出張所、朝霞駅前出張所

対象／本市に住民票がある方（消除された住民票を含む）または本籍（除かれた戸籍を含む）がある方

必要書類／登録申込書(申込窓口で配布。市ホームページからもダウンロード可)、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど）

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。



問／総合窓口課 ☎463-2605

6月7日～6月13日は「危険物安全週間」です

「つかみ取れ！めざす無事故の頂を」をスローガンに、全国一斉に危険物安全週間が実施されます。危険物の取り扱いに注意しましょう。

～セルフスタンドでの事故を防ぐポイント～

セルフスタンドでは、利用者が車両の運転操作を誤り、計量機等に接触する事故が発生しています。スタンド内は安全な速度で走行するとともに、後退時は周囲の安全確認を必ず行いましょう。また、次の注意事項を守り、事故を防ぎましょう。

- ・車のエンジンをかけたまま給油しない。
- ・給油前に静電気除去シートに触れる。
- ・給油ノズルを確実に差し込み、自動的に給油が止まったら、それ以上給油しない。
- ・セルフスタンドでは、利用客が自らガソリンを容器に詰め替えない。
- ・燃料キャップを確実に閉める。

問／埼玉県南西部消防局予防課 ☎460-0121

ペットボトルの分け方・出し方にご注意ください！

スムーズなごみ収集・リサイクルにぜひご協力を！資源物持ち去り・不法投棄防止にもつながります。

袋は使わず、直接分別容器へ！

ペットボトルは、必ず分別ネットや分別かごに直接入れてください（びん・かんも同様）。ビニール袋等に入ったまま出されたペットボトルは、収集時に袋を破く作業に時間がかかり、収集に支障が出ています。ネットやかごが足りない場合は、クリーンセンターで無料配布していますので、お問い合わせください。

キャップとラベルは必ず外す！

ペットボトル、キャップ・ラベルはそれぞれリサイクル工程が異なります。キャップ・ラベルが分別されていないペットボトルは、収集後に手作業で取り除いており、大変な時間とコストがかかっています。キャップとラベルは必ず外して、プラスチックごみへ！

つぶさないでください！

リサイクル施設へ運搬するときうまく成形できないので、ペットボトルはつぶさずに、中を軽く洗って出してください。（市では、ペットボトルの水平リサイクル“ボトル to ボトル”に取り組んでいます）

問／資源リサイクル課（クリーンセンター）

☎456-1593

オンライン防火管理講習を始めました

消防法に定める防火管理者の資格取得の講習をオンライン型（オンデマンド方式）で行っています。

対象／朝霞市に在住、在勤（予定含む）の方

講習種類（定員・受講料）／

○甲種防火管理新規講習：各回100人・7,150円

○甲種防火管理再講習：各回50人・5,500円

○乙種防火管理講習：各回50人・6,600円

※詳しくは、埼玉県南西部消防局

ホームページをご確認ください。

問／埼玉県南西部消防局予防課

☎460-0121



朝霞産業文化センターで **無料相談会開催中**

日時：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

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／水回り定期コースなど

エアコンクリーニングでカビを撃退！安心の夏へ！



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



※市外局番のない電話番号は「048」をつけておかけください。

ご案内



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

コンビニエンスストア等での市・県民税の課税・非課税証明書の発行停止期間が変更となりました

6月7日(日)～9日(火)に発行停止となります。なお、住民票・印鑑登録証明書は発行可能です。

問／課税課 ☎463-2852～3

消費生活センターだより

vol.106

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

■相談事例■

【事例1】旅行予約サイトでホテルを予約し、クレジットカードで決済した。すぐに予約確認メールが届いたが、その後、同内容の予約確認メールが再度届いた。問い合わせると「2回予約したことになっている。キャンセル不可のプランなので全額支払ってもらう」と言われた。

【事例2】国内旅行をしようと思い、インターネットで予約した。キャンセルのため問い合わせると、宿泊料金の100%のキャンセル料が発生すると言われた。

【事例3】旅行の予約をキャンセルするため、予約サイトを運営する海外事業者にて電話で相談したが、日本語が通じず回答が得られなかった。

◆解説◆

航空券や宿泊施設は、旅行予約サイトで販売されるものを含め、それぞれのプランや商品ごとにキャンセル条件などの契約内容が異なります。キャンセル料100%の場合、予約が確定すると料金が全額請求され、修正や変更ができない場合もあります。

航空券と宿泊施設がセットになったプランでは、一方のキャンセル料が無料でも、他方は異なることがあります。海外事業者が運営している旅行予約サイトが日本語表示でも、問い合わせに対して日本語で対応されるとは限りません。また、トラブルになった際、日本の法律等を用いた交渉が難しい場合があります。

【消費者へのアドバイス】

1. 申し込みをする前に、キャンセル条件等を確認しましょう。また、契約内容に誤りがないかしっかりと確認してから申し込みボタンを押しましょう。記録のため、予約確認画面のスクリーンショットを保管することもお勧めです。
2. 申し込み後は、予約確認メールやマイページを確認し、旅行が終わるまで大切に保管しましょう。事業者に問い合わせを行った場合は、送信日時がわかる形で問い合わせ内容を保管しておきましょう。
3. 旅行予約サイトを利用する前に、サイト運営事業者の情報やカスタマー対応窓口の情報（電話、メールでの連絡方法や窓口開設時間等）を確認しましょう。

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.106 コミュニケーション時の配慮

・聴覚に障害のある方

筆談、身振り、スマートフォンの文字入力などで意思疎通をします。相手の目を見て話すことも大切です。

・視覚に障害のある方

周囲の状況を具体的に言葉で伝え、誘導するときは、白杖を持つ手と逆側に立ち、腕や肩を相手に持つてもらい、1歩先を歩きます。

・知的、精神、発達に障害のある方

あいまいな表現は避け、短く具体的な言葉で話します。パニックの際は静かな場所へ案内するなど、気持ちに寄り添います。



大切な人とのお別れは

(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>

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 **0120-40-1059**
24時間対応

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

※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.117

問／障害福祉課 ☎463-1599 FAX463-1025

「マイナンバーカードの更新／変更をお願いします」

YouTube「朝霞社協公式チャンネル」



マイナンバーカードを手話で表した後に①か②を表します。（「マイナンバーカード」の手話表現は5月号を参照）

①更新



両手のひらを上向きにして前後に置き、回して置き換えます。

②変更



両手の人差し指を伸ばして前に置き、手の甲を外に向け、真ん中で交差します。

お願い



片方の手を顔の前に垂直に立て、軽く頭を下げながら前に出します。

ご案内

語学スキルを活かそう!!! 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 FAX463-2294 ✉tiiki_sien@city.asaka.lg.jp

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、地域の一員である外国人にとっても暮らしやすい環境を作るために、サポーターを募集しています。

中でも、「ネパール語、ミャンマー語、モンゴル語、タイ語、アラビア語」の言語に対応できるサポーターが少ないため、特に募集しています。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。

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（市役所4階48番窓口）に提出（メール・FAX可）
※登録申請書は、市ホームページからダウンロード可



多文化推進
サポーターページ

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
まずはお電話を!>
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
朝霞市 漢方 昭和薬局
http://www.saitanaka.jp/
埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106
予約制
産み合う場合がございますので
電話予約をして頂けると
スムーズにご来院いただけます。

アートにふれて、心をゆたかに
丸沼芸術の森
http://marunuma-artpark.co.jp/
朝霞市上内間木493-1 TEL048-456-2533
「丸沼」バス停下車徒歩5分、朝霞市障害者ふれあいセンターとなり
常設展示はございません。詳細はホームページをご覧くださいませ。
協力：株式会社丸沼倉庫

※市外局番のない電話番号は「048」をつけておかけください。



7月1日開始 デマンド交通（タクシー利用料補助）実証実験のご案内

☎/まちづくり推進課 ☎463-1514

○利用できる方

- 朝霞市に住民登録のある次の方
- 75歳以上 ■妊産婦(1歳未満のお子さんのいる方含む)
- 要支援・要介護認定を受けている ■運転免許自主返納者

○補助金額

タクシー料金合計（予約料金、迎車料金、初乗り運賃、加算運賃等）の半額
※上限額700円

○利用回数

月4回まで
※発着地のいずれかを市内とするものに限る。

○運行期間・時間

7月1日～令和9年3月31日（12月29日～令和9年1月3日を除く）の午前8時30分～午後5時

デマンドタクシー利用の流れ

①利用登録する	(1)昭和交通㈱	☎048-461-0314 (事前予約可)	※事前予約の受付時間はタクシー事業者により異なります。 ※配車状況により、利用できない場合があります。
②電話でタクシーを呼ぶ	(2)朝霞交通㈱	☎048-474-8501 (事前予約可)	
③お迎え (利用登録証を提示)	(3)大和タクシー㈱	☎048-461-2222	
④降車時にお支払い	(4)㈱志木合同タクシー	☎048-471-0033	
	(5)新座交通㈱	☎048-424-5532	

利用登録方法

各申請会場で申請書（申請会場で配布。市ホームページでもダウンロード可）と必要書類を提示してください。
利用登録者証は、A 期間は、原則その場で交付。B 期間は郵送交付となります。
※電子申請や郵送申請も可能です。A 期間中に市が受理した場合は7月1日までに利用登録者証を交付し、B 期間以降の受理分は7月1日以降の交付となります。詳しくは、右下のコードから市ホームページをご確認ください。

○A期間（7月1日より利用可能）

- <市役所申請会場>
場所/市役所別館4階 地域づくり支援課隣スペース
受付日時/6月1日(月)～15日(月)（土・日曜日を除く） 午前8時30分～午後5時15分
- <出先申請会場>
日時・会場/すべて午前9時30分～午後3時30分。6月4日(木)・朝霞台出張所、5日(金)・宮戸市民センター、8日(月)・内間木公民館、9日(火)・東朝霞公民館、10日(水)・根岸台市民センター、11日(木)・溝沼老人福祉センター

○B期間（7月1日以降に利用登録者証が届き次第、利用可能）

- 場所/市役所別館4階 地域づくり支援課隣スペース
受付日時/6月16日(火)～30日(火)（土・日曜日を除く） 午前8時30分～午後5時15分
※7月1日(水)からは、場所が市役所5階まちづくり推進課となり、受付時間が午前9時～午後4時となります。

○必要書類

- ・75歳以上の方：マイナンバーカード、後期高齢者医療資格確認書など
 - ・要介護・要支援認定を受けている方：介護保険被保険者証
 - ・妊産婦の方：母子手帳（※）
 - ・運転免許自主返納の方：運転免許の取消通知書または運転経歴証明書（※）
- ※他市で取得している場合、住所確認資料（保険証等）もお持ちください。



市ホームページ

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

0120-538-113 朝霞市上内間木 713-8 大村商事 不用品

埼玉県都市ボートレース企業団からのお知らせ

競艇開催日/6月27日(土)～7月1日(水)

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。

☎/埼玉県都市ボートレース企業団 ☎048-823-8711

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

※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



市長タウンミーティング

～あなたの“ちょっと気になる”を市長に聞いてみよう～

問/市政情報課 ☎463-3163

日々の暮らしで感じていること、もっとこうなったらいいなというアイデア、市長に伝えたいことなど、あなたの声
がまちを動かすきっかけになるかもしれません。

お子さん連れでも大歓迎！同伴で入室できます。手話通訳者もいます。お気軽にお越しください。

日時/7月11日(土) 午前10時～正午(開場:午前9時30分)

会場/産業文化センター研修室兼集会室 対象/市内在住・在勤・在学の方

その他/お子さんの一時預かり(1歳～就学前)を利用する場合、6月26日(金)午後5時までに電話で



「人権擁護委員の日」特設相談所

問/人権庶務課 ☎463-1738

不当な扱いや対人関係などについて、人権擁護委員が
相談に乗ります。

日時/6月1日(月) ①午前10時～正午

②午後1時～3時

場所/市役所1階 市民相談室

※定例人権相談は毎月第1月曜日の午後1時～4時に市
役所1階市民相談室で実施しています。



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/6月20日(土) 午後1時～4時(1人1時間)

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



分譲マンション管理相談

申・問/開発建築課 ☎423-3854

日時/7月1日(水) 午後1時～3時50分(1組50分)

会場/市役所1階 市民相談室 定員/3組

相談員/マンション管理士

申込方法/6月15日(月)から電話で



あさか朝市

問/産業振興課 ☎463-1903

日時/6月7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



あさか朝市
Instagram



外来植物抜き取りイベント

問/あさか環境市民会議 松永 まつなが
☎090-3451-0381

河川敷で他の植物を枯らす外来植物を取り除きます。

日時/6月28日(日) 午前10時～11時(雨天中止)

会場/浜崎黒目橋(産業文化センター横)

持ち物/長袖・長ズボン着用、飲み物



第4回障害者芸術体験教室展示会

問/障害福祉課 ☎463-1599

5月16日に実施した「芸術(陶芸・美術)体験教室」
で制作した作品の展示を行います。

日時/7月3日(金) 午前10時～午後4時

7月4日(土) 午前10時～11時

会場/丸沼芸術の森展示室(大字上内間木493-1)



男女共同参画週間パネル展

問/それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-2697

6月23日～29日の男女共同参画週間に合わせて、令和8年度のキャッチフレーズ「あなたらしさが、社会のチカラ」
をテーマにパネル展を開催します。男女共同参画社会実現のために、一緒に考えてみませんか？

日時/6月16日(火)～29日(月)(25日(木)を除く) 会場/産業文化センター 1階ロビー



埼玉県内市町村職員採用合同説明会

主催・問/彩の国さいたまづくり広域連合 ☎048-664-6684

市町村ごとに設置するブースで、各市町村の採用担当者等から職員の募集状況や勤務条件などを聞くことができます。

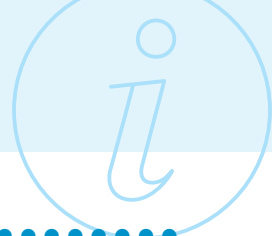
朝霞市は6月30日(火)にブースを設置します。同日の全体説明会では、松下市長も登壇予定です。

日時/6月30日(火)・7月1日(水) 午後1時30分～5時30分

会場/GMOアリーナさいたま 展示ホール(さいたま市中央区新都心8)

申込方法/6月23日(火)までに右のコードのSAITAMA市町村職員採用NAVI(採用ナビ)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



一緒に遊ぼう保育園で ～ようこそほっとひろばへ～

問/保育課 ☎463-2939

未就園のお子さんが保育園で自由に遊べるよう、公設保育園の園庭を開放します。

日程・会場/①6月9日(火)・23日(火)・浜崎、東朝霞、溝沼、本町、仲町 ②6月4日(休)・18日(休)・根岸台、北朝霞本園、栄町、泉水、さくら

※宮戸保育園の実施日は直接お問い合わせください

開放時間/午前9時30分～11時30分(仲町のみ午前10～11時)

その他/雨天中止、駐車場利用不可



さくらんぼのイベント

会場・甲・閏/子育て支援センター
「さくらんぼ」 ☎450-7708

同じ月齢の子どもがいる方が集まるイベントです。

ピースのお部屋 日程/6月16日(火)

対象/生後2か月 定員/8組(先着順)

タッチのお部屋 日程/6月17日(水)

対象/生後5か月 定員/8組(先着順)

ハニーのお部屋 日程/6月19日(金)

対象/生後8か月 定員/8組(先着順)

共通事項 時間/午前9時30分～10時30分

申込方法/6月1日(月)から電話で



児童館に遊びに行こう！【6月の各館のおすすめ事業】

問/各児童館

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をご確認ください。

児童館	開催日	事業名	内容
はまさき児童館 ☎486-2477	6月14日(日)	パパタイム～えいご であそぼう～	外国人講師による英語遊びや工作を行います♪イベント開催中の出入り自由です。
きたはら児童館 ☎471-7140	6月13日(土)	きたはランド	講師の方をお呼びして、ボッチャ体験ができます！みんなで体を動かしましょう♪
みぞぬま児童館 ☎450-0858	6月25日(休)	ほっとする休息时间	子育て中の保護者の方を対象に、リフレッシュできる企画を用意しています！
ねぎしだい児童館 ☎450-1815	6月12日(金)	ドレミ・キッズ	未就学児とその保護者を対象にリトミックを行います。リズムにあわせて楽しく体を動かしましょう！
ひざおり児童館 ☎458-6969	6月下旬	三ツ星クッキング	3歳以上の未就学児とその保護者を対象に親子でクッキングをして、みんなで作ったものを食べます。
ほんちょう児童館 ☎487-8582	6月27日(土)・ 28日(日)	ウェルカム 小学1年生	小学校1年生のみんなで、水風船スタンプの写真フレームと時間割表を作ろう!!



あさか野菜で くみまち簡単クッキング

問/産業振興課 ☎463-1904

野菜ソムリエ Canaco さんによるクッキング体験会です。今回はトマトを使った「グミ」を作ります。

日時/6月27日(土) 午後2時～3時

会場/くみまちモールあさか(カインズ 朝霞店:根岸台3-20-1)3階特設会場 対象/子どもと保護者

定員/6組(1組2人・申込多数の場合、抽せん)

費用/500円 申込方法/6月5日(金)

午後5時までに右のコードで



親子で学ぼう！ 「キッズ★消費者教室」

問・閏/地域づくり支援課 ☎463-2648

クイズやゲームでお金のしくみや使い方を学ぼう！上手なスマホとの付き合い方も教えます♪

日時/7月12日(日) 午後2時～3時30分

会場/産業文化センター2階 研修室兼集会室(1)

対象/市内在住の小学生(3年生以上)とその保護者

定員/20組(先着順)

申込方法/6月8日(月)午前9時～

7月3日(金)午後5時に

右のコードまたは電話で



なつやすみ親子ピースチャレンジ

問/人権庶務課 ☎463-1738

平和について考え、戦争の記憶を風化させないよう、親子参加型のバスツアーを行います。

日時/7月26日(日) 午前8時30分～午後5時30分(雨天決行) 集合・解散/朝霞市役所

見学先/神奈川県立地球市民かながわプラザ(横浜市栄区小菅ケ屋1-2-1)

対象/市内在住の小・中学生とその保護者 定員/20人(申込多数の場合、抽せん)

費用/参加費:大人400円、小・中学生100円 保険料:1人最大500円(参加人数で変動)

申込方法/6月19日(金)までに電子申請で(配慮が必要な場合、そのことを明記)

その他/昼食は各自持参または見学先で購入。ツアー参加後、感想文または平和を表現した絵の提出が必要です。



※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



青少年相談員キャンプ大会

☎/青少年相談員朝霞市協議会 ☐soudan.asaka@gmail.com

日時/8月22日(土)～23日(日) (7月26日(日)の事前研修会の参加必須)

会場/名栗げんきプラザ (飯能市上名栗1289-2)

対象/市内在住の小学校4～6年生

定員/30人程度 (申込多数の場合、抽せん)

費用/10,000円 (交通費・保険代含む)

申込方法/7月4日(土)午後9時までに右のコードで



スマホ勉強会

☎・☎/地域包括支援センターつつじの郷
☎472-1574

スマホを使いこなせるように、一緒に学んでみませんか。使用機器(アンドロイド端末)は用意します。

日時/【基礎編】6月22日(月)【応用編】6月29日(月)

どちらも午後1時45分～3時30分

会場/弁財市民センター 1階ホール

講師/ソフトバンクスマホアドバイザー

対象/両日とも参加できる65歳以上の方

定員/20人(先着順)

申込方法/6月2日(火)午前10時から電話で



写仏体験講座

☎・☎/朝霞市社会福祉協議会
☎486-2525 FAX486-1455
☐kourei@asaka-shakyo.or.jp

静かな空間で認知症予防に効果のある写仏を、正座で体験してみませんか?正座椅子の用意もあります。

日時/7月6日(月) 午後1時30分～3時

会場/薬傳山三光院 (浜崎3-7-35)

講師/三光院住職 陶山憲裕さん

対象/市内在住のおおむね65歳以上の方

定員/12人(申込多数の場合、初回の方優先で抽せん)

持ち物/飲み物、必要な方は眼鏡

申込方法/6月1日(月)午前9時～9日(火)正午に 電話、FAXまたはメールで



介護に関する入門的研修兼認定訪問介護員合同養成研修

☎/株式会社シグマスタッフ埼玉支社 ☎048-871-9931
☎/介護保険課 ☎463-1952

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/7月22日(水)・23日(木)・27日(月)・30日(木) 午前9時30分～午後4時30分(初日のみ午前10時～)

会場/マルイファミリー志木(志木市本町5-26-1) 定員/30人(申込多数の場合、抽せん)

対象/市内在住の18歳以上の方で次の要件をすべて満たす方(18歳になる年度の方を含む)

①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 ②全日程参加できる

申込方法/6月1日(月)～30日(火)【消印有効】(電話の場合、土・日を除く午前9時30分～午後5時)に、右のコード、電話または申込書を郵送(〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町1-9-1 三谷ビル7F)で

※申込書は、介護保険課、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。



フレッシュトレーニング教室

☎/健康づくり課 ☎463-1178 ☎/㈱ルネサンス ☎090-8460-6560

運動機能低下防止のための筋力トレーニング、ストレッチ、リズム体操などを行います。

【会場1】ゆめぱれす(市民会館)

日程/8月19日～10月14日の毎週水曜日(全8回。9月23日を除く) 定員/各20人

【会場2】㈱ランダルコーポレーション(西原1-7-1)

日程/7月30日～9月24日の毎週木曜日(全8回。8月13日を除く) 定員/各20人

【会場3】総合体育館

日程/8月7日～10月2日の毎週金曜日(全8回。8月14日を除く) 定員/各45人

共通事項

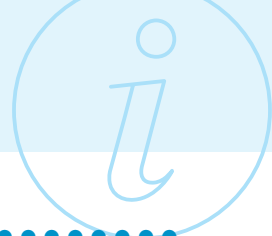
時間/①午前9時15分～10時15分 ②午前10時45分～11時45分

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不可)

申込方法/6月3日(水)～9日(火)(電話の場合、土・日曜日を除く午前10時～午後4時)に、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)を右上のコードまたは㈱ルネサンスへ電話で(申込多数の場合、新規の方を優先し抽せん。当選の方のみ、7月中旬までに参加券を送付)

※電話が繋がりにくい場合、時間を空けておかけ直してください。





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

健康ボウリング教室

申・問/ラウンドワンスタジアム朝霞店
☎070-1264-4009

コース・日時/月曜：6月8日～7月13日、
木曜：6月11日～7月16日、金曜：6月12日～
7月17日 いずれも午後2時（各コース全6回）
参加費/1,000円
主催/公益社団法人プロボウリング協会・公益財団法人
JAPAN BOWLING

障害のある方のための土曜相談会

申・問/朝霞市社会福祉協議会
☎486-2400 FAX486-2418
✉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/6月13日(土) 午前9時～午後5時
会場/はあとぴあ（総合福祉センター）
申込方法/電話、FAXまたはメールで（予約制）

THE カルテットの昭和歌謡コンサート

会場・チケット取扱・問/ゆめばれず（市民会館）☎466-2525

昭和時代にタイムスリップ！実力派グループのTHE カルテットが、誰もが口ずさんだことのある懐かしの名曲をお届けします！大好評の宴会室「高砂」での食事付き公演！円卓を囲み、当手を振り返りながら食事、演奏をお楽しみください。

日時/8月8日(土) 午後1時（開場：午後0時20分） 定員/144人 出演/THE カルテット
入場料/【全席指定】5,500円（1人上限8枚、ドリンク代別途有料）
チケット発売日/6月13日(土) 窓口：午前10時、電話予約：午後1時30分
※窓口で完売の場合、電話予約は受け付けしません。
主催/マイソングエンタテインメント合同会社 共催/（公財）朝霞市文化・スポーツ振興公社

わが子に合った集団の選び方

問/みつばすみれ学園
☎048-471-3115
✉mitsuba@apost.plala.or.jp

発達に特性のあるお子さんの通園先・療育先など集団を選ぶときのポイントをお話します。
日時/7月9日(木) 午前10時30分～11時30分
会場/みつばすみれ学園（志木市下宗岡1-23-1）
対象/未就園児・未就学児の保護者
主催/児童発達支援センター みつばすみれ学園

特殊詐欺から身を守ろう！

申・問/地域包括支援センターつつじの郷
☎472-1574

特殊詐欺と、その対策について学びませんか？防犯対策録音機の実演なども予定しています。
日時/6月25日(木) 午後1時30分～3時
会場/リゾンコミュニティギャラリー（西弁財2-4-40
リゾン本社1階）
講師/朝霞警察署生活安全課職員
定員/20人（予約制・先着順）
申込方法/6月8日(月)午前10時から電話で

行政書士による成年後見・遺言・相続等無料相談会

申・問/朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2478 FAX486-2418
✉sougousoudan@asaka-shakyo.or.jp


成年後見・遺言・相続等でお困りのことを、地域に密着して活動している行政書士が個別相談に応じます。
日時/7月14日(火) 午前10時～午後4時30分 会場/はあとぴあ（総合福祉センター） 2階会議室
定員/20人程度（予約制・空きがあれば当日参加可）
申込方法/氏名（ふりがな）、電話番号、希望時間、相談したい内容（成年後見・遺言・相続・その他）を電話、FAX、メールまたは窓口で

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

「わくわくどーむ」
6月1日(月)は休館日となります。
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。
※祝日の場合は、翌営業日が休館日となります

「第2期 5月開講（6～7月）スポーツ教室のご案内」
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

催し・講座

令和8年度版 生涯学習ガイドブック「コンパス2026」発行!!

公民館を利用して活動しているサークル・団体のほか、市主催事業や講座情報など、皆さんの学習活動に役立つ情報を掲載しています。今年度からデジタル版のみの発行に変更となり、右コードの市ホームページからダウンロード（6月1日(月)配信予定）できます。また、「コンパス2026」の概要版音声訳CDを生涯学習・スポーツ課、障害福祉課、各公民館、各図書館に順次設置予定です。ご活用ください。（作成協力／朝霞リーディングサークル）



市民芸能まつり

今年も市民芸能まつりの季節がやってきました！市内で活動している芸能のサークルや個人が一堂に会し、日ごろの練習の成果を発表します。（発表の募集は終了しています）

日時／7月5日(日) 午前10時～午後4時（開場：午前9時30分）

会場／ゆめぱれす（市民会館）ホール 費用／無料 申込方法／当日直接会場へ

主催／朝霞市・朝霞市教育委員会・朝霞市文化協会

朝霞市人権問題講演会

講師／世界人権問題研究センター登録研究員 ^{さかた よしひさ}坂田良久さん

「ジブリで考える人権のはなし」

日時／7月15日(水) 午後2時～3時30分（開場：午後1時30分）

会場／ゆめぱれす（市民会館）中ホール 定員／300人（事前申込制・先着順）

申込方法／7月8日(水)までに、電話または市ホームページの電子申請で

主催／朝霞市・朝霞市教育委員会・朝霞市人権教育推進協議会



市ホームページ

夏の放課後子ども教室

日時／7月21日(火)～8月3日(月)、8月18日(火)～28日(金) 午前9時30～11時30分
（土・日曜日を除く）

会場／第一・第二・第三・第四・第五・第七・第九・第十小学校（各会場で9～10回開催）

申込方法／市ホームページの申込フォームで

参加者募集 申込期間／6月1日(月)～12日(金)

対象／市内在住の小学校1～6年生 定員／各会場30人（申込多数の場合、抽せん）

内容／書道、バランスボール、工作、プレーパークなど

サポーター募集 申込期間／6月15日(月)まで

内容／教室運営の手伝い 募集人数／若干名（面接により採用者を決定）

謝金／1回3,450円（税・交通費込み） 資格／18歳以上（高校生不可）



参加者募集



サポーター募集

令和9年成人の日記念式典のお知らせ

日時／令和9年1月11日(月・祝) 受付：午後0時45分～ 式典：午後1時30分～2時30分

会場／ゆめぱれす（市民会館）

※案内状は9月中旬に発送する予定です。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



市ホームページ



溝沼子どもプールが開場

日/7月18日(土)~8月30日(日)
 午前9時30分~午後5時(午前・午後2部制)
 利用の際の注意事項があります。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



小学生スポーツ教室 主催/朝霞市教育委員会

①ミニテニス 日程/7月28日(火)~30日(木)
 定/64人(申込多数の場合、抽せん)
 ②なぎなた 日程/8月4日(火)~6日(木)
 定/30人(申込多数の場合、抽せん)
共通事項
 会/総合体育館 時間/午前9時~正午
 対/小学校4~6年生 参/500円
 締/7月7日(火) 申/右のコードで
 問/生涯学習・スポーツ課



玉川上水沿いの美しい緑道を歩く

難易度★☆☆ 約8km 主催/朝霞市歩こう会

日・集/7月26日(日) 午前7時30分・北朝霞駅東口広場(雨天決行) 行程/北朝霞駅→小作駅降車(青梅線)→阿蘇神社→羽村堰→羽村市郷土博物館→福生駅
 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・雨具等
 申/7月10日(金)までに、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・スポーツ課へはがきで
 問/前川 ☎464-5394

朝霞市文化・スポーツ振興公社からのご案内

【イベント開催のご案内】

女子野球観戦事業「ヴィーナスリーグをみよう！」
 関東女子硬式野球連盟主催「ヴィーナスリーグ」を開催します。選手たちによる躍動感あふれるプレーをぜひ、観覧ください！
 中央公園野球場の観覧席で、「みる」スポーツを楽しみましょう♪
 日/6月6日(土) 午前9時~(雨天等中止)
 会/中央公園野球場 参/無料 問/総合体育館
 ※4試合実施予定。対戦カードは決まり次第、公社ホームページに掲載します。

体育施設臨時休館日(6月・7月)

総合体育館 6月8日(月)、7月6日(月)
 武道館 6月1日(月)、7月6日(月)
 滝の根テニスコート 6月1日(月)~5日(金)・15日(月)、7月6日(月)・21日(火)

第71回市民総合スポーツ大会

水泳大会 主管/朝霞市スポーツ協会水泳部
 日/8月23日(日) 午前10時~ 会/第一中学校プール
 対/市内在住・在勤・在学の健康な方、4市(朝霞・志木・和光・新座)のスイミングスクールに通う方
 参/1人2種目まで800円、リレー1種目につき1チーム1,000円(保険料含)
 申/7月9日(木)までに右のコードで
 ※詳しくは、団体ホームページをご確認ください。
 問/渡辺 ☎090-2172-0309



バスケットボール大会 主管/朝霞市バスケットボール連盟
 日/11月1日・15日・29日すべて日曜日
 午前8時30分~
 会/総合体育館 対/市民で構成されたチーム
 参/1チーム8,000円 締/9月12日(土)午後4時
 申/メールで 問/小林 ✉asaka.b.l@gmail.com

《会員募集》

朝霞市グラウンド・ゴルフ連合
 活動日時/月・木曜日 午後0時30分~(7月・8月は午前9時~)
 会/青葉台公園芝生広場 対/60歳以上
 年会費/5,000円 65歳以上の場合1,200円(別途保険代)
 申/電話で 問/宮崎 ☎080-1267-1526

朝霞市ソフトボール協会
 日/日曜日 午前8時30分
 会/内間木ソフトボール場・青葉台公園芝生広場・第二中学校 対/一般男子・女子・シニア
 問/山田 ☎090-8816-5115

朝霞市スポーツ協会柔道部
 日・会/火・木曜日 午後6時30分~9時・武道館
 月・金曜日 午後7時~9時・第三中学校
 対/小学生・中学生以上一般 入会金/1,000円
 月会費/小学生2,500円、中学生以上1,000円
 問/羽成 ☎090-8743-0205

スポーツ安全保険(令和8年度)

対/スポーツや文化活動などを行う4人以上の団体
 掛金/年齢・活動内容により異なります
 補償期間/掛金の支払日の翌日~令和9年3月31日
 補償内容/傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険
 申/右のコードで
 問/(公財)スポーツ安全協会 ☎03-5510-0033



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 申申し込み 問問い合わせ



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

臨時休館・窓口移転のお知らせ 期間／6月12日(金)～17日(水)

収蔵庫殺虫くん蒸のため、博物館敷地内は立入禁止となります。
文化財課の業務（埋蔵文化財包蔵地の確認など）は、期間中、埋蔵文化財センターで行います。
移転先／朝霞市埋蔵文化財センター（大字浜崎231-2） ☎486-2244
※6月15日(月)は、休所日のため業務はお休みとなります。

旧高橋家住宅活用事業 「じゃがいも掘りをしよう！」参加者募集

旧高橋家住宅の畑でボランティアのみなさんが育てたじゃがいもを掘ってみましょう。

日時／6月27日(土) 午前10時～11時 ※雨天中止
会場／旧高橋家住宅 **対象**／どなたでも（1応募4人まで）
定員／40人（申込多数の場合、抽せん）
参加費／1人25円（傷害保険料等）

申込方法／6月11日(木)【必着】までに、往復はがきで参加希望者全員の住所・氏名（ふりがな）・年齢（学年）・電話番号・「じゃがいも掘り希望」を記入し、文化財課宛てに郵送

※返信欄にも住所・氏名を記入してください。小学生以下の方は保護者と一緒に申し込みください。



旧高橋家住宅活用事業 「旧高橋家住宅どきどきツアー①夜の昆虫観察」参加者募集

夜の旧高橋家住宅を解禁！どんな虫と出会えるかな？

日時／7月19日(日) 午後7時～8時30分（雨天中止）
会場／旧高橋家住宅
対象／小学生とその保護者25人（1応募4人まで）
※申込多数の場合、抽せん
参加費／1人40円（傷害保険料等）

申込方法／6月26日(金)【必着】までに、往復はがきで参加希望者全員の住所・氏名（ふりがな）・年齢（小学生は学年も）・電話番号・「①夜の昆虫観察」を記入し、文化財課宛てに郵送

※返信欄にも住所・氏名を記入してください。事業実施中は参加者のみ入園できます。



市指定無形文化財 根岸野謡(ねぎしのうたい)

「根岸野謡」は、根岸台地区に古くから伝えられてきた謡で、昭和50年に朝霞市を代表する民俗芸能として、市指定無形文化財に指定され、根岸野謡保存会の皆さんによって現在まで保存・継承されています。

7月5日(日)に開催される市民芸能まつりで、「根岸野謡」を根岸野謡保存会の皆さんにご披露いただく予定となっています。

この機会に、朝霞市に伝わる民俗芸能をぜひご鑑賞ください。

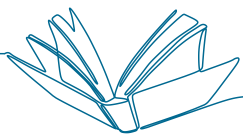
「根岸野謡」について詳しくは、下のコードをご確認ください。



6月のおやすみ

●博物館 1日(月)・8日(月)・12日(金)～17日(水)・22日(月)・26日(金)・29日(月)	●埋蔵文化財センター 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・26日(金)・29日(月)	●旧高橋家住宅 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
--	---	---

※26日(金)は、文化財課の業務を博物館内事務室で行っています。



♪図書館（本館）の催し物♪ ㊚/図書館（本館）

おはなしくらぶ（乳幼児向けの読み聞かせ）

㊚/6月19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）

㊚/6月4日・11日・18日・25日の毎週木曜日

午後3時～ ㊚/視聴覚室

シネマライブラリー

作品/「父と暮せば」（99分・2004年作品）

監督：黒木和雄

㊚/6月14日（日） 午後2時～（開場：午後1時45分）

㊚/視聴覚室

6・7月の図書館のおやすみ

●本館 6月9日（火）・26日（金）、7月14日（火）・24日（金）

●分館 6月9日（火）・10日（水）・25日（木）、
7月8日（水）・23日（木）

6月9日（火）はシステム更新のため、公民館図書室も全室おやすみです。

♪北朝霞分館の催し物♪ ㊚/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！

㊚/6月16日（火） 午後3時～ ㊚/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/住所・氏名（ふりがな）・電話番号を、窓口、電話またはメールで

『朝霞の防災を知ろう！』

申込制

㊚/図書館（本館）

図書館の周りを歩き防災マップを作成します。

㊚/7月4日（土） 午後1時30分～3時30分

㊚/視聴覚室 対/小学校3～6年生（小学校1・2年生で希望する方は要相談）

定/25人（先着順）

講/立命館大学文学部教授 花岡和聖さん

申/6月1日（月）から、住所・氏名（ふりがな）・学年・電話番号を、窓口、電話またはメールで

第40回 図書館まつり ～みんなおいでよ図書館へ！「みる・きく・ふれる」で楽しもう！～

詳しくは右のコードから、図書館ホームページをご確認ください。

㊚/6月27日（土） 午前10時～午後5時・28日（日） 午前10時～午後4時

㊚/図書館（本館）



【オープニングセレモニー】 ㊚/6月27日（土） 午前10時～ ㊚/図書館（本館）

【発表】 楽しい手遊びや絵本の読み聞かせ、講演会を行います。

㊚/6月27日（土） 午前10時30分～午後5時・28日（日） 午前10時30分～午後3時30分

（発表の開場は、開始時間の5分前です）

㊚/視聴覚室・おはなし室 参加団体等/おはなしの宝箱、あさか多文化子育ての会 ばんびーに、朝霞市図書館友の会、大人の朗読会、菅尾陽子、人形劇サークルたんぽぽ、朗読会ゆきばんご、おはなしくらぶ、朗読・読み聞かせ声優ユニット Two-pop

【展示】 ボードゲームやパネル展示等を行います。

㊚/6月27日（土）・28日（日） ㊚/集会室 参加団体等/ASAKA ゲーミフィケーション LABO、あさか・九条の会、朝霞市図書館友の会、小さな自然の博物館“ほとり”

【模擬店】 NPO 法人 なかよしねっとの利用者さんが作製した焼き菓子・雑貨の販売を行います。

㊚/6月27日（土） 午前10時30～午後3時30分（売り切れ次第、終了） ㊚/集会室前

北朝霞分館・夏休み企画！「えんじょいきっず」

申込制

㊚・㊚/北朝霞分館

図書館ってどんな仕事をしているのかな？本を貸したり、返してもらったり、図書館の仕事を体験してみよう。

㊚/7月29日（水）・30日（木）、8月5日（水） 午前9時30分～11時30分 対/市内在住の小学校3～6年生

定/各日6人（申込多数の場合、抽せん） 締/6月20日（土）【必着】 申/窓口・郵送（はがき）で。郵送の場合、件名を「えんじょいきっず参加希望」とし、住所・氏名（ふりがな）・電話番号・生年月日・性別（傷害保険加入のため必要）・学年・保護者氏名・参加希望日（第2希望日まで）を記入

㊚日時 ㊚会場 対対象 定定員 講講師 参参加費 締締め切り 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)



南朝霞公民館 問/☎461-0163

●さわやか健康教室「女性のためのヨガ&ストレッチ～入門編～」

日/6月26日(金) 午前10時～11時30分 対/女性
定/15人 講/むかいひろこさん(南朝霞公民館サークル講師)

参/無料 持/飲み物 締/6月10日(水)

申/市ホームページ・電話・窓口で

●さわやか健康教室「アロマでハンドケア&睡眠導入」

日/7月9日(水) 午前10時～11時30分
対/成人(妊娠中の方はご遠慮ください) 定/10人
講/アロマセラピーアドバイザー 高橋要子さん

参/500円(材料費) 持/フェイスタオル 申/6月12日(金)までに市ホームページ・電話・窓口で

東朝霞公民館 問/☎463-9211

●生活教養講座「筆ペンで美文講座」

名前やよく使う文をバランス良く書く練習をします!

日/6月27日(土) 午前10時～正午 定/20人

講/社会教育指導員 勝良ひとみさん 参/無料

締/6月15日(月) 申/電話・窓口・右上のコードで

北朝霞公民館 問/☎473-0558

●わくわく広場「親子プレイパーク」

日/6月28日(日) 午前10時～11時

対/乳幼児とその家族 定/20組

内容/ペットボトルでジョウロ作り、ママタクシー、コロコロポーリング

参/無料 申/当日直接会場へ

●子育て講座「ベビーバランスボール」

日/7月1日(水) 午前10時～11時30分

対/4か月～1歳未満の乳幼児と保護者

定/12組24人 講/ベビーバランスボールインストラクター 小澤美智子さん

参/無料 持/バスタオル1枚、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

締/6月16日(火) 申/窓口・電話・右上のコードで

西朝霞公民館 問/☎462-1411

育児講座 会/西朝霞公民館1階児童室

●「絵本の時間 ぼぼたいむ」

日/6月10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

参/無料 申/当日直接会場へ

●「たんぼぼクラブ」

日/6月15日(月) 午前10時30分～正午

対/乳幼児・未就園児と保護者

講/公民館サークル「たんぼぼクラブ」のみなさん

申/当日直接会場へ(出入り自由)

●さわやか健康教室「夏だよ～盆踊りしよう」

日/6月27日(土) 午後1時30分～3時 定/20人

講/日本スポーツ協会 公認スポーツリーダー 渋谷恵美さん 参/無料 持/動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物

締/6月14日(日) 申/電話・窓口・右上のコードで

●成人教養講座「水墨画で描くいちごと柿」

日/6月29日(月) 午後1時30分～3時

対/成人 定/10人

講/西朝霞公民館サークル講師 大川玲子さん

参/200円 締/6月16日(火) 申/電話・窓口で

●育児講座「親子で七夕あそび」

笹に飾りをつけて持ち帰ろう。

日/7月4日(土) 午前10時30分～11時15分

対/小学生以下と保護者 定/20組

参/1組につき100円 締/6月17日(水)

申/市ホームページで

内間木公民館 問/☎456-1055

●さわやか健康教室「プロから学ぶ メイクお悩み相談室」

日/6月26日(金) 午前10時～正午 対/成人女性

定/6人 講/メイクアップアーティスト・美容師

吉田恵子さん

参/無料

持/いつもお使いのメイク道具と化粧品

申/6月2日(火)～10日(水)に電話・窓口で



※先着順などを除き、定員のある講座で申込多数の場合は、市内在住者を優先し、抽せんとなります(結果は当選者にのみ通知)。

6月の各公民館のおやすみ

○中央公民館・コミュニティセンター休館中は、東・南朝霞公民館を全日開館します。(施設メンテナンス日を除く)

●西・北朝霞公民館 7日(日)・8日(月)・21日(日)・22日(月)

●内間木公民館 1日(月)・14日(日)・15日(月)・28日(日)・29日(月)

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



はじめに

血管炎とは文字どおり血管に炎症が起こる疾患です。血管炎は大型血管に起こるものと小型血管に起こるものがあります。大型血管とは身体を中心を流れる大動脈とそこから分岐した比較的太い動脈のことを指し、小型血管とは臓器に張り巡らされた細動静脈や毛細血管のことを指します。ここでは日本人に発症頻度が高い、小型血管に起こる血管炎について述べたいと思います。

小型血管炎

主に皮膚、呼吸器（特に鼻腔と肺）、腎臓、神経に張り巡らされた細動静脈や毛細血管で炎症が起きます。血管炎は、本来、自身の体を守るためにある免疫機能が過剰に反応し、血管を攻撃してしまうことで発症します。過剰に反応してしまう原因はウイルス・細菌感染であることが多いですが、薬剤・喫煙・何らかの化学物質であることもあります。この疾患は遺伝ではありませんが、体質的に免疫反応が過剰に起こりやすい人（例えば喘息など）に発症しやすい傾向があります。

症状

小型血管炎は、原因や病態によってさまざまな疾患名に分類されます。分類ごとに症状を記述すると専門的になってしまうため、ここでは全体的に起こり得る症状について述べます。

皮膚では紫斑が認められます。紫斑はアザと勘違いしてしまっていますが、アザは指で押しても消えない一方、紫斑は指で押すと消えます。また多くは点状に出現します。呼吸器では長期にわたる鼻炎や血痰、呼吸困難などの症状が出現します。神経では痺れ、筋力低下などの症状が出現します。腎臓での症状は、はっきりしません。目に見える血尿もほとんど認められません。多くは長期にわたる微熱、体重減少、倦怠感（※）の原因を検査するため医療機関を受診した際に発見されます。これらの疾患は高齢の人に発症しやすい傾向にあります。

急速に進行する腎炎

血管炎は免疫反応が多臓器を攻撃している状態です。

朝霞地区医師会 ^{あかし} 明石 ^{まさかず} 真和
☎464-4666

呼吸器では放置したままだと肺出血を起こすことがあります。また腎臓では放置したままだと数週間～数か月で腎機能が悪化してしまいます。この病態のことを急速進行性糸球体腎炎（RPGN）と呼びます。RPGNは早期に診断されなければ、腎機能が損なわれて透析が必要になってしまいます。そのため、前述のような症状（※）が出現し医療機関を受診した際、尿異常や腎機能の指標である血清クレアチニンの上昇が認められた場合は早期の精査、治療が必要となります。

治療

血管炎を治すためには、免疫反応による攻撃を抑えなければなりません。攻撃を抑えるためにはまず大量の副腎皮質ホルモン（ステロイド）を使用します。ステロイドは免疫反応を弱めることで臓器への攻撃を抑えてくれます。一方で長期にわたり大量に使用していると、免疫力低下、高血糖、胃潰瘍、肥満、骨粗しょう症といった副作用が出現します。そのため、投与量を徐々に減量させる必要があります。その際、免疫反応の攻撃に隙を見せないよう免疫抑制剤を併用します。近年では過剰な免疫反応の原因をピンポイントで抑える、バイオ製剤・分子標的治療薬と呼ばれるものも使用されています。ステロイドやこれらの製剤・治療薬を早期に使用することで、悪化した腎機能は改善する可能性が高まります。

まとめ

2023年の統計によれば、人工透析療法が必要な腎不全の原疾患として「血管炎によるRPGN」は全体の約1～2%とされています。それほど多くはありませんが、早期の診断、治療によりさらに割合を低下させることが可能な病態です。RPGNに限らず血管炎がもたらす病態は生命に関わるものが多いことから、特に高齢の人で長引く風邪症状や体調不良を認める場合は注意が必要です。

わたくしたちの健康

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)	
6	7	和光	オアシス愛生クリニック	内	423-5966	朝霞	ふじい整形外科	整外、リハ	450-1188
	14	朝霞	あさくらクリニック	内、消内、小	423-8470	和光	村山皮膚科クリニック	皮、アレ	464-5333
	21	志木	たで健診・内視鏡クリニック	内、消内	470-7557	新座	三須耳鼻咽喉科	耳、アレ、気	480-1187
	28	朝霞	新谷医院	循内、内、消内	461-3238	和光	佐々木眼科医院	眼	467-0071

日曜日、祝日に開局している薬局

下のコードから確認できます。



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。

救急医療のお問い合わせ

●埼玉県南西部消防局 ☎460-0123 ●埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)または☎048-824-4199(ダイヤル回線、I P電話)



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	6月22日(月) 午後1時15分～2時15分		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/6月17日(火)までに電話または窓口で
大人の歯の健診	7月30日(木) 午後1時25分～4時	保健センター	かかりつけ歯科 医院のない16歳 以上の市民	内容/歯科健診・ブラッシング相談 申/6月2日(火)から電話・窓口・左の コードで(先着20人) ※健診は年度内1回のみ
栄養相談	6月23日(火) ①午前9時20分～10時 ②午前10時40分～11時20分		市民	管理栄養士による相談です。 申/6月18日(木)までに電話で
集団健(検)診 ・30代のヘルス チェック ・各種がん検診 (胃・肺・大腸・乳・ 子宮頸・前立腺)	8月8日(出)、19日(木)、22日(出)、 26日(木) すべて午前8時～10時30分	あさか相生 病院	・検診当日に住居登録のある 方 ・検診当日に対象年齢の方 (対象年齢の詳細は右の コードから)	申/6月19日(金)～7月10日(金)に Web、コールセンターで 【コールセンター】 ☎0120-306-111 ※申込期間外は繋がりません。

乳幼児と保護者の方へ 申・閏/こども家庭課 ☎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	7月23日(木) 午前10時～11時45分		令和7年8月～12月生まれ の第1子の保護者	申/6月4日(木)から子育て支援アプリ 「ぼぼるん」で(先着20組)
マタニティ教室	8月23日(日) 午前10時～正午、午後1時30分 ～3時30分	保健センター	令和8年11月～令和9年1 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/6月4日(木)から子育て支援アプリ 「ぼぼるん」で(先着32組)
乳幼児健康診査	市ホームページまたはこども家庭センターガイドをご確認ください			

市民伝言板

市内の公共施設で定期的に活動している団体の行事案内・会員登録を掲載しています。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

第14回新座市吟剣詩舞道大会

日時/6月20日(出) 午後1時～4時 会場/ふるさと新座館(新座市野火止6-1-48)ホール その他/詩吟と剣舞・詩舞の発表。主催/新座市吟剣詩舞道連合会 閏/秋山 ☎090-1178-4432

会員登録

APPLE YOGA (アップルヨガ)

日時/毎週火・日曜日 一般:午前10時～11時 子連れ可:午前11時～正午 会場/南朝霞公民館・東朝霞公民館 費用/入会金1,000円、月1,000円、体験料1,000円 対象/20～60代の女性 その他/月4回まで参加できます。気持ちのよい簡単なヨガで、一緒に心と体を癒しましょう。 閏/東山 ☎abc4742@yahoo.ne.jp

脳細胞増の楽脳 (認知症・介護予防の踊り体操)

日時/毎週月曜日 午後1時～4時 会場/南朝霞公民館 費用/年3,000円 対象/高齢者(初心者でも大丈夫です) 閏/澗井 ☎464-6297

絵の会「くちなし」

日時/毎月第2・4水曜日 午後1時～4時30分 会場/南朝霞公民館 費用/月5,000円 対象/成人 その他/講師は横島庄司さん。画風が、色彩重視の人も、かたち重視の人も、雰囲気重視の人も待っています。 閏/黒木 ☎090-5576-4745

朝霞将棋教室

日時/毎週日曜日 午後1時～4時30分 第2・4水曜日 午後6時～8時 会場/ゆめばれす(市民会館) 費用/入会金1,000円、月7,700円 その他/定期的に女流棋士の先生もおこしになります。 閏/中司 ☎080-2880-2080

グリーンクラブ2クラス英会話サークル

日時/毎週木曜日(第5木曜日休み) 午前10時45分～正午 会場/北朝霞公民館 費用/入会金1,000円、月3,500円 対象/英語に興味がある方、ネイティブの先生と楽しく会話をしたい方 その他/無料体験レッスンも行っていますのでお気軽にお問い合わせください。 閏/原 ☎080-5019-0390

with you (英会話)

日時/第1～3木曜日 午前9時30分～11時30分 会場/南朝霞公民館

費用/入会金1000円、月5,000円 閏/曾根田 ☎456-2244

社交ダンススピーチ

日時/毎週火曜日 午後2時45分～4時30分 会場/北朝霞公民館 費用/入会金1,000円、月3,000円 対象/初・中級者 その他/男性講師が男女共一人ひとり丁寧に踊って指導してくれます。ダンスシューズを持って1度見学に来てください。 閏/戸田 ☎090-2150-2345

福の会 茶道・華道教室

日時/第1・2土曜日 午後1時30分～3時30分 会場/溝沼市民センター 費用/茶道:1回500円、華道:1回1,000円 対象/幼児以上 その他/和の文化と一緒に学びませんか?まずは、ご連絡ください。 閏/清川 ☎080-1175-3761

キューティーズ(ミニテニス)

日時/毎週月曜日・不定期で木曜日 午後6時30分～9時、不定期で土曜日 午後1時～4時30分 会場/内間木公民館・朝霞第四中学校体育館 費用/月500円 対象/16歳以上 その他/すぐにでき、ストレス解消になり体によいです。 閏/辻 ☎090-7424-8240

TFA 朝霞かすみ太極拳クラブ

日時/毎週木曜日 午後3時15分～4時45分 会場/武道館3階剣道場 費用/入会金1,000円、月3,000円 持ち物/動きやすい服装、室内履きシューズ、タオル、飲み物 その他/毎週、無料体験を行っています。お気軽にお問い合わせください。 閏/伊藤 ☎464-6142



「丸沼芸術の森コレクション」を開催しました

4月25日(出)～5月24日(日)に、朝霞市博物館で「丸沼芸術の森コレクション その歩みと続く夢-創設40周年を記念して-」を開催しました。この展示は、市内の丸沼芸術の森(上内間木493-1)との共催で、丸沼芸術の森が所有している貴重な芸術作品28点を展示し、これまでの歩みと未来について紹介したもので、市民の皆さんに広く芸術作品を鑑賞いただく機会となりました。



野球グローブを寄贈いただきました

株式会社早川から、市のプロモーションのため、野球グローブを寄贈いただきました。グローブには、市のブランドイメージの色を紐に取り入れ、市のキャラクター「ぼぼたん」が刺繍されています。今後、市民総合スポーツ大会の野球やソフトボール競技の始球式などで活用させていただく予定です。



佐久バルーンフェスティバルが開催されました

5月3日(日・祝)～5日(火・祝)に、長野県佐久市で「佐久バルーンフェスティバル2026」が開催されました。イベント当日はよく晴れた青空へいくつもの熱気球が飛び立って行きました。また、朝霞市と佐久市は「災害時における相互応援に関する協定」を締結しており、朝霞市からはよさこい鳴子踊りのチームが出演し、熱い演舞を披露しました。



市内のあじさいが見ごろを迎えます

6月の梅雨入りから、あじさいが一斉に咲き始め、中旬までに見ごろを迎えます。市内では青葉台公園や城山公園、浜崎黒目花広場など、あじさいが群生するスポットもあります。皆さんもぜひ、近くの「あじさいスポット」を発見し、梅雨の風物詩を味わってみませんか？



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.829 発行日/令和8年6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(デジター形式)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