

# Asaka

— だれもが誇れる 暮らしつづけたいまち 朝霞 —

むさしの  
フロント  
あさか

広報あさか  
No.830

#涼 #七夕  
#はじまる夏  
#あさか

令和8年

7

2026年

旧高橋家住宅  
七夕飾り

現在、旧高橋家住宅では、七夕飾りを展示しています。大小さまざまな七夕飾りが風にゆれる様子は、初夏の訪れを感じさせます。今年の7月7日は二十四節気の「しゅうしょ小暑」。まさに夏が始まる日です。短冊に願いごとを書いて、夏の始まりをお祝いしませんか？

ぜひ、七夕飾りを見に、旧高橋家住宅へお越しください。



朝霞市キャラクター  
ぼぼたん

## 目次 CONTENTS

- |                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| 2 「空き家」は適正に管理されていますか？        | 11 朝霞地区一部事務組合だより       |
| 3 情報公開制度等の運用状況               | 12 市長からの手紙、朝霞市健康づくり講演会 |
| 4 朝霞市民まつり「彩夏祭」               | 13 情報BOX               |
| 7 彩夏祭期間は市内循環バスがう回・区間運休します    | 25 ようこそ！あさかの生涯学習へ      |
| 8 消費者情報アンテナ                  | 30 わたくしたちの健康           |
| 9 高齢者福祉サービスをご利用ください          | 31 みんなすこやか、市民伝言板       |
| 10 国民健康保険・後期高齢者医療保険にご加入の皆さんへ | 32 PHOTO NEWS          |

# あなたが所有または管理されている「空き家」は適正に管理されていますか？

問／開発建築課 ☎423-3854

管理が不十分で荒廃化が進んでいる空き家は、公衆衛生・治安の悪化、景観阻害など、近隣住民に深刻な被害をもたらす可能性があります。建物を適正に維持管理することは、所有者等の責務です。空き家を管理する際は、朝霞市で実施している空き家対策等を、ぜひご活用ください。

### ■空き家のワンストップ無料相談窓口（事前予約制）

関係団体と協定を締結し、空き家に関する無料相談を行っています。

対象／市内に空き家を所有または管理している方  
相談窓口／

- ・公益社団法人埼玉県宅地建物取引業協会県南支部 ☎468-1717  
受付時間／午前10時～午後4時（水・土・日曜日、祝日、年末年始、お盆休みを除く）
- ・一般社団法人埼玉県建築士事務所協会県南支部（有限会社内田設計内） ☎461-4507  
受付時間／午前10時～午後4時（土・日曜日、祝日、年末年始、お盆休みを除く）
- ・一般社団法人日本空家対策協議会 ☎042-453-8000  
受付時間／午前9時～午後6時（土・日曜日、祝日、年末年始、お盆休みを除く）



### ■朝霞市空き家バンク制度

空き家を「売りたい・貸したい」所有者と、空き家を「買いたい・借りたい」利用希望者のマッチングを行う制度です。空き家を「買いたい・借りたい」と考えている方は利用登録が必要です。交渉・契約は、市と協定を締結した専門家「公益社団法人埼玉県宅地建物取引業協会県南支部」の会員である宅建業者が、当事者間の媒介を行います。

※市は、交渉・契約等に直接関与することはありません。また、現在、多数の利用希望がありますが、物件の登録が無く、空き家が紹介できない状態です。「実家を相続したが、維持管理に困っている」「古い空き家だから処分したい」など、空き家を「売りたい・貸したい」方は、空き家バンクへの登録をぜひご検討ください。



### ■空き家問題解決に取り組んでいます

市では㈱クラッソーネおよび㈱武蔵野銀行と「朝霞市における空き家対策の促進に係る連携協定」を締結しています。

#### ・解体費用シミュレーターをご利用ください

問／クラッソーネ窓口

☎0120-304-395 午前9時～午後6時（土・日曜日、祝日、年末年始、お盆休みを除く）

専任アドバイザーが解体の見積りから工事完了までワンストップでサポートします。また、「解体費用シミュレーター」や「解体工事 DX プラットフォーム」が利用できます。

#### ・武蔵野銀行の相談窓口をご利用ください

問／武蔵野銀行朝霞支店

☎461-5345 午前9時～午後3時（土・日曜日、祝日、年末年始、お盆休みを除く）

空き家の解体・購入資金のほか、空き家の改築や改装、解体後の土地の利活用などに、「空き家活用ローン制度」が利用できます。詳しくは、お問い合わせください。



## 1 情報公開制度・個人情報保護制度

情報公開制度は、市が保有している公文書を市民の皆さんと共有するための仕組みです。また、個人情報保護制度は、市が保有している個人情報について適正に取り扱うとともに、自分に関する個人情報の開示・訂正などを請求する権利を保障するものです。非公開などの決定に対し納得できない場合、行政不服審査法の規定で審査請求ができます。

表1 公文書公開請求・公文書公開申出の受付件数と決定の状況

実施機関	受付件数		決定の状況(文書数)			
			公開	部分公開	非公開(うち不存在)	取下げ
市長	請求	17件 31文書	2文書	11文書	4文書(4文書)	14文書
	申出	8件 22文書	7文書	15文書	—	—
教育委員会	請求	2件 2文書	—	2文書	—	—
	申出	3件 7文書	—	6文書	1文書(1文書)	—
選挙管理委員会	請求	2件 31文書	17文書	14文書	—	—
	申出	—	—	—	—	—
公平委員会	請求	—	—	—	—	—
	申出	1件 1文書	1文書	—	—	—
計	請求	21件 64文書	19文書	27文書	4文書(4文書)	14文書
	申出	12件 30文書	8文書	21文書	1文書(1文書)	—

※「申出」とは、情報公開請求権を有しない方の公開の申し出に実施機関が任意的公開を行った場合をいいます。

※「取下げ」については、情報提供による対応を含みます。

表2 保有個人情報開示請求の受付件数と決定の状況

実施機関	受付件数	決定の状況				取下げ
		開示	部分開示	不開示		
				不存在	存否応答拒否	
市長	25件 28文書	7文書	14文書	4文書	1文書	2文書
計	25件 28文書	7文書	14文書	4文書	1文書	2文書

※訂正および利用停止請求はありませんでした。

表3 審査請求の状況

審査請求	却下	審理員 手続中	情報公開・個人情報保護審査会			裁決済
			審査中	答申	取下げ	
1	0	0	1	0	0	0

## 2 会議公開制度

公正で透明な会議運営と市政への市民参加促進のため、審議会等の会議を公開しています。法令で設置を定められた会議や学識経験者を含み構成された会議は原則、公開され、審議検討内容を傍聴することができます。



表4 審議会等の会議公開状況

開催回数	公開・非公開の状況		傍聴人数
	公開	非公開	
499	253	246	111

※公開の会議の件数には一部非公開で行ったものも含まれます。

※非公開で行った会議の主な非公開理由は、個人情報を取り扱う審議を行ったためです。(朝霞市介護認定審査会など)

※会議の日程や開催場所は、市ホームページや市政情報コーナーでお知らせしています。

# 第四十三回 朝霞市民まつり

さい か さい

# 彩夏祭

ASAKA SAIKASAI 2026



彩夏祭ホームページ



彩夏祭公式X

問／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

日程／7月31日(金)・8月1日(土)・2日(日)

会場／朝霞会場…朝霞中央公園・青葉台公園とその周辺道路  
北朝霞会場…北朝霞公園ほか

昭和59年に産声を上げ、今年で43回目を迎える「彩夏祭」。子どもたちの心に刻まれる思い出を作ってあげたい、同じ朝霞に住む者として力を合わせて地域を盛り上げたいとの思いから立ち上がり、今も脈々と受け継がれている朝霞の歴史を語る上では欠くことのできないお祭りです。

第42回の彩夏祭は、3日間延べ71万人の方にお越しいただき、よさこい鳴子踊りや各種催し物など、皆さんに思い思いに楽しんでいただきました。43回目となる今年は、前回は上回る一層の盛り上がりを目指し、笑顔と元気があふれるお祭りを目指します。

※掲載の内容が、変更となる場合があります。詳しくは、彩夏祭ホームページ等をご確認ください。

## ご協賛ありがとうございました

今年も彩夏祭の開催のために、多くの皆さんからご協賛を賜りました。ここに厚くお礼申し上げます。



### 彩夏ちゃんからみんなへの大切なお願い！



#### ★熱中症に注意してね。

こまめに水分と塩分を補給して、熱中症を予防しよう。具合が悪くなったら、すぐに救護所へ。

#### ★まつり会場では、マナーを守って楽しんでね。

車道を横断するときは、決められた場所で、スタッフの指示に従って横断してね。あぶないので、車道に出て写真撮影などをしないでね。通行の妨げになるような場所で、いすや脚立の使用は禁止だよ。

#### ★ごみは、分別してゴミステーションへ。

★喫煙は指定の場所でするようにしてね。

★駐車場はないので、会場には徒歩や公共交通機関で来てね。

★自転車は、指定の駐輪場に停めてね。近隣の迷惑になるので、車道や歩道に停めないでね。

★困ったことがあったら次の場所(会場本部)に来てね。

朝霞会場：総合体育館正面玄関前

北朝霞会場：北朝霞公園野球場内

## 第43回朝霞市民まつり「彩夏祭」ポスター決定！

新座総合技術高等学校デザイン専攻科の生徒の皆さんにデザインを依頼し、厳正な審査のうえ、秋山あいなさん(2年)の右の作品が彩夏祭のポスター、永倉怜奈さん(2年)の作品がパンフレットの表紙として選ばれました。決定したポスターは、市内掲示板、市内公共施設、東武東上線沿線の各駅、JR北朝霞駅、その他ご協賛いただく事業所などに掲示する予定となっています。なお、制作にご協力いただいた生徒の皆さんのポスター原画を、彩夏祭開催期間中に総合体育館内で展示しますので、ぜひご覧ください。



©彩夏ちゃん



# 朝霞市民まつり「彩夏祭」有料花火観覧場所のお知らせ

○打ち上げ花火実施日時 8月1日(土) 午後7時15分～8時15分(予定)

※打上中止等の場合については、ページ下部の「打ち上げが中止となった場合」をご確認ください。

○開放場所等 ※小学生以下は、保護者の同伴が必要です。また、**全面禁煙**です。

	マス席	エリア		
場所	陸上競技場バックスタンド 天然芝部分の一部	陸上競技場 人工芝・トラック部分	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 天然芝部分
定員等	100区画 (1区画8人まで)	3,500人	800人	500人
※上記の区画・定員は、未就学児を除きます。				
観覧場所 入場料	1区画28,000円	一般 : 2,000円 小・中学生 : 500円	一般 : 2,000円 小・中学生 : 500円	一般 : 3,000円 小・中学生 : 800円
飲食	可	不可(水分補給は可)	不可(水分補給は可)	可

※各会場は**全面禁煙**です。

## ○販売方法・期間

区分	席種	選考方法	受付期間 (受付時間：正午～午後11時59分)
先行販売	エリア	先着(③コンビニでの申し込みは不可)	令和8年7月2日(木)～7月7日(火)
一次販売	マス席	抽せん(インターネット申込限定)	令和8年7月8日(水)～7月12日(日)
二次販売	エリア	先着	令和8年7月16日(木)～7月26日(日)
一般販売	エリア	余りがある場合、先着販売	令和8年7月27日(月)～8月1日(土)
	マス席	余りがある場合、先着販売(電話を除く)	

※先着については売り切れ次第、販売終了となります。

### ①インターネットで申し込む

右のコードから  
専用申込サイトで  
必要事項を入力



※CNプレイガイドの  
会員登録が必要となります。

### ②電話で申し込む

申込専用ダイヤル  
☎0570-08-9920  
Cコード：140083

へ連絡し、音声ガイダンスに  
従ってコードを入力

### ③コンビニで申し込む

コンビニエンスストア(ファミ  
リーマート・セブンイレブン)  
のマルチコピー機で、チケット  
販売から「サイカサイ」で検索

※申込方法等の詳細は、彩夏祭ホームページをご確認ください。

## 会場周辺花火観覧のお願い

会場周辺は大変混み合いますので、時間に余裕を持って徒歩や公共交通機関をご利用のうえ、お越しく下さい。また、安全に花火を観覧していただくため、次の注意事項をお守りください。

- 道路上や通路にレジャーシート等を敷くことは、通行の妨げになり、大変危険ですので絶対におやめください。
- 中央公園や青葉台公園内の場所取りは、打ち上げ花火当日までご遠慮ください。前日の場所取りや当日の運営・通行の妨げになる場合、レジャーシート等は撤去・処分します。
- 公園内などにレジャーシート等を敷く場合、地面にくい等を打つことは禁止です。
- 当日の風向き等により、花火の破片が飛んでくる場合がありますのでご注意ください。

## 打ち上げ花火が中止となった場合

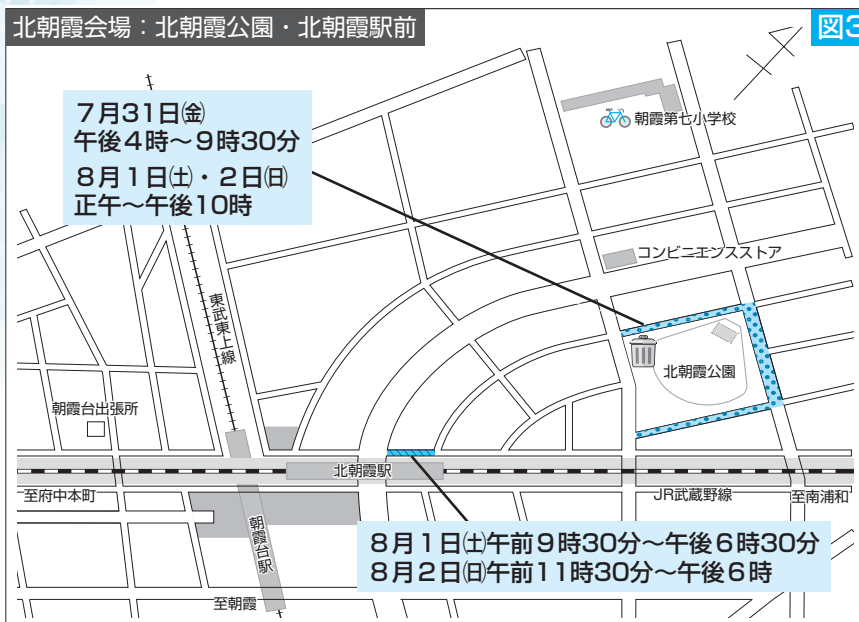
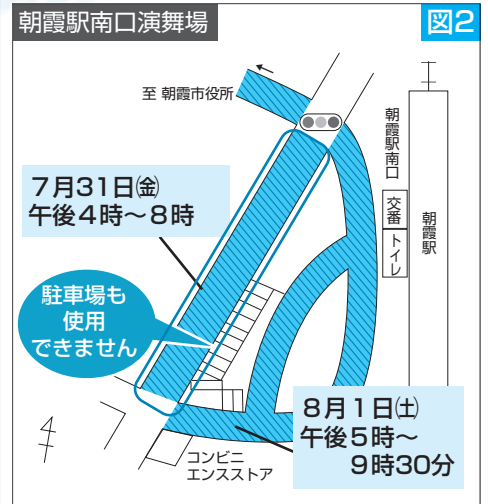
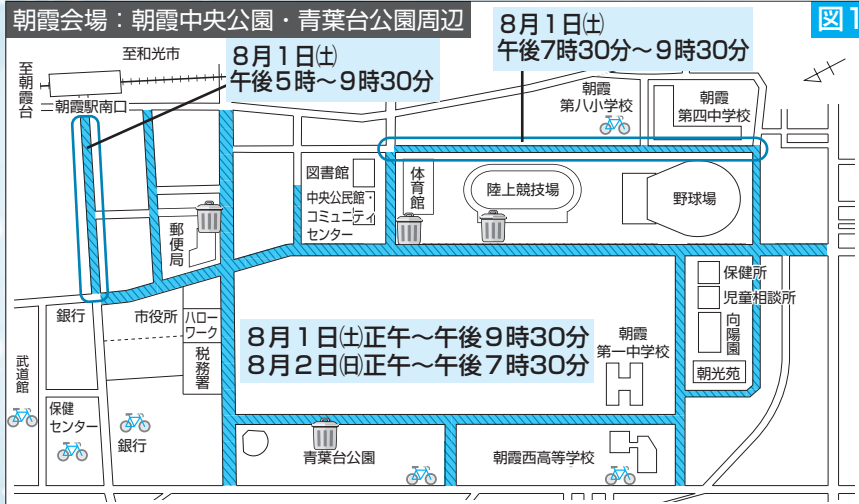
彩夏祭ホームページ、彩夏祭公式X等でお知らせします。また、翌日に順延しての打ち上げ花火は行わず、チケットと引き換えに返金します。詳しい返金方法については、彩夏祭ホームページでご案内します。

※市外局番のない電話番号は「048」をつけておかけください。

# 交通規制にご協力ください

彩夏祭開催中、交通規制を実施します。大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。自転車でお越しの方は、臨時駐輪場をご利用ください。

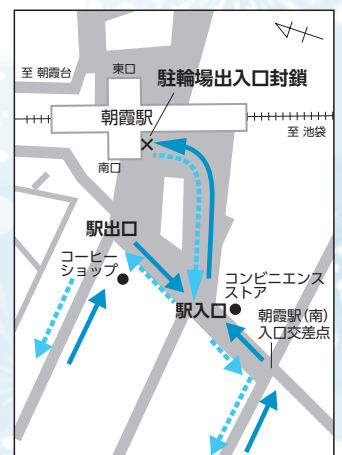
※会場内は自転車等での通行はできません。また、交通規制の内容は、変更となる場合があります。



…ゴミステーション …臨時駐輪場  
 …車両通行禁止区域  
 …う回願い区域

## 朝霞駅南口周辺打ち上げ花火当日の注意点

- 花火終了後、駅周辺は大変混雑します  
ICカードへのチャージは、事前にコンビニエンスストア等でお済ませください。
- 午後5時ごろから南口ロータリーは、一方通行(時計回り) → になります  
駅から線路沿いにコンビニエンスストア側へ向かって、一方通行になります。  
駅前スクランブル交差点から会場に向かうことはできません。
- 午後7時30分ごろから南口ロータリーは、一方通行(反時計回り) → になります  
コンビニエンスストア側から線路沿いに向かって一方通行になり、駅前スクランブル交差点から駅への入場はできません。駅をご利用の際は、整列入場にご協力ください。
- 一方通行の時間帯は、×印の地下駐輪場出入口を封鎖します。
- 駅の改札口付近・ロータリー内での待ち合わせはおやめください。
- バスの運行経路が変更になります





# ご注意ください！

## 彩夏祭の期間中、市内循環バス「わくわく号」・わくわくワゴン・路線バスが、う回運行・区間運休します

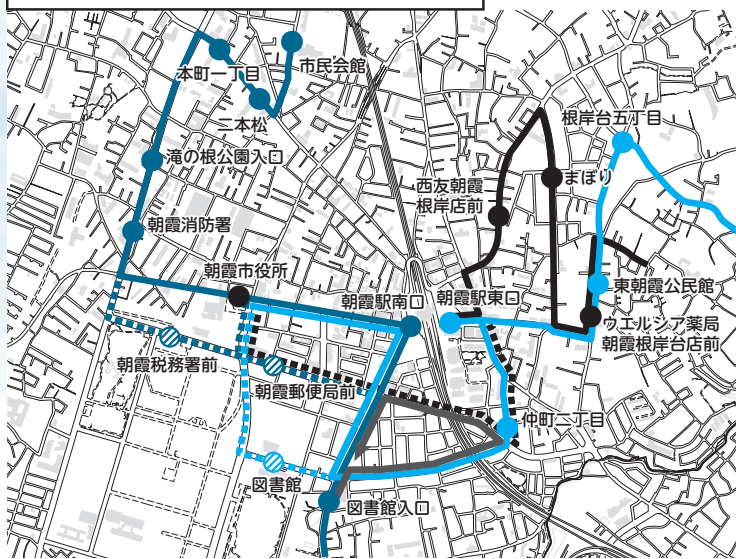
問/まちづくり推進課 ☎463-1514

彩夏祭当日(8月1日(土)、2日(日))は、会場周辺の道路が車両通行止めとなります。市内循環バス「わくわく号」・わくわくワゴン・路線バスは各図のように、う回運行・区間運休となりますので、ご注意ください。

なお、市内循環バスの「朝霞市役所」バス停は、右図のように移動しますので、お間違いのないようにお願いします。  
※彩夏祭期間中は、周辺道路の混雑状況や交通規制により、大幅な遅延が発生する可能性があります。あらかじめご了承ください。



### 市内循環バス・わくわくワゴン 【8月1日(土)・2日(日)】



#### 【凡例】

- 運行ルート(膝折・溝沼線)
- 運行ルート(根岸台線)
- 運行ルート(わくわくワゴンねぎし号)
- う回ルート(膝折・溝沼線)
- 運休ルート
- 停車するバス停
- ⊗ 停車しないバス停

8月1日(土)午後4時～最終便は、以下の区間についても運休します。

- 膝折・溝沼線 「図書館入口」～「市民会館」  
※午後4時からは、「図書館入口」を起終点に運行します。  
※市民会館発9便(最終便)は全区間運休します。
- 根岸台線 「朝霞駅東口」～「朝霞市役所」

### 路線バス【8月1日(土)】



#### 【凡例】

- 運行ルート(西武バス株式会社)
- 運行ルート(国際興業株式会社)
- う回ルート(西武バス株式会社)
- 運休ルート
- 停車するバス停
- ⊗ 停車しないバス停

#### 運行が変更となる時間

- 西武バス株式会社  
午後4時～  
「朝霞駅南口」～「上の原」  
※午後4時からは、「図書館入口」を起終点に運行します。
- 国際興業株式会社  
朝13系統 正午～全区間運休

※詳しくは、右のコードから各ホームページをご確認ください。



西武バス



国際興業



## SNS・マッチングアプリ で出会った気になるあの人。 本当の目的は…？



SNSやマッチングアプリで知り合った相手から投資や副業を勧められ、消費者金融で借金をしてまで高額な契約をさせられたという相談が多く寄せられています。あなたが好意を抱いている相手は、あなたを騙す目的で近づいてきているかもしれません。手口を知り被害にあわないよう気を付けましょう。

### ⚠ 誘いの手口 ⚠



### 被害にあわないためのポイント

- ・ SNSやマッチングアプリ等で知り合った相手からお金の話をされたら要注意！
- ・ 借金をしてまで契約すべきものか、よく考えましょう！
- ・ 被害救済は非常に困難です。1人で悩まず、まずは消費生活センターに相談を！

【相談日】毎週月～金曜日（祝日、12月29日～1月3日除く） 午前10時～正午、午後1時～4時

【場 所】消費生活センター（市役所別館4階 48番窓口）

【電 話】048-463-1111（内線2256）

契約に関するトラブル（商品の定期購入、賃貸借物件の退去トラブルなど）、  
靈感商法、多重債務などの相談を受け付けています。



# 高齢者福祉サービスをご利用ください

☎・問／高齢者・地域福祉課 ☎463-1921

令和8年度に実施する高齢者福祉サービスの一部をご案内します。希望される方は事前にお問い合わせください。詳しくは、リーフレット「高齢者福祉サービスのご案内」または市ホームページをご確認ください。



## 配食サービス

栄養のバランスのとれた昼食をお届けするとともに、利用者の安否確認を行います。

**対象**／食事の支度が困難で、他の方から食事の提供を受けられない65歳以上のひとり暮らし等の方

**種類**／普通食・きざみ食・おかゆ・糖尿病食等

※配食業者により異なります。

**費用負担**／市が1食当たり200円を補助



## 安心見守り・緊急通報システムの設置

ひとり暮らし等の方の家に、緊急時にボタンを押すことで、消防署に通報できる機器を設置します。※固定電話回線が必要です。

**対象**／それぞれ①および②の要件に当てはまる方  
**【安心見守り通報】**

①65歳以上のひとり暮らしの方

②慢性疾患は無いが、日常生活に不安を感じる方

**利用者負担**／月500円（生活保護受給者は免除）

**【緊急通報】**

①65歳以上のひとり暮らしの方

②心臓疾患や脳血管疾患等の慢性疾患により発作等が起こり、緊急に援助を必要とする方

**利用者負担**／なし



## 移送サービス

医療機関への入退院時や介護保険施設の利用時に、寝台または車いすに乗りながら乗降できる移送車両を利用した場合の費用を、一部補助します。

**対象**／65歳以上の方で寝たきりまたは常時車いすを利用しており、移送用車両でないと移動が困難な方（40歳以上で介護保険の要介護認定を受けている方も対象）

**利用者負担**／

- ・本人の住民税が非課税の場合…移送費用の1割
- ・本人の住民税が課税の場合…移送費用の3割

※月の利用限度額は、移送費用で3万円です。超過分は自己負担となります。



## 紙おむつの支給

**対象**／住民税が非課税の65歳以上の在宅の方で、寝たきりまたは重度の認知症のため失禁状態にある方  
※生活保護受給者で紙おむつの支給を受けられる方は対象外です。

**利用料**／無料



## 訪問見守りサービス

ひとり暮らしの高齢者の自宅に、市が委託する業者が月に1回訪問し、安否確認および生活状況を確認し、写真やメッセージとともに家族等にメールでお知らせします。

**対象**／次のすべての要件に当てはまる方

①75歳以上のひとり暮らしの方

②住民税非課税世帯の方

③他の見守り目的のサービスを利用していない方

④介護サービスを利用していない方

**利用者負担**／なし



## 訪問理美容サービス

寝たきりまたはそれに準じた状態の方の自宅に、市が委託した理美容師が訪問して散髪を行います。

**対象**／65歳以上の在宅の方で身体機能の低下や病気等により理容店や美容室に出向くことが困難な方

**費用負担**／市が理美容師の出張料金（2,000円）を負担し、カット料金等については利用者の負担

**利用限度**／年6回

※支給が決定された時期で異なります。



## 見守りライト

ひとり暮らしの高齢者の自宅に、通信機能付きの電球を設置し、電球の点灯・消灯が一定時間ない場合、家族等にメールでお知らせします。

**対象**／次のすべての要件に当てはまる方

①75歳以上のひとり暮らしの方 ②住民税非課税世帯の方 ③他の見守り目的のサービスを利用していない方

**利用者負担**／なし

## 令和8年度における保険税率・課税限度額・軽減判定所得の基準額が変わります

	区分	令和7年度 (改正前)	令和8年度 (改正後)	差
医療保険分	所得割	7.6%	7.6%	±0
	資産割	20%	10%	▲10%
	均等割	22,000円	34,000円	12,000円
	平等割	7,000円	4,000円	▲3,000円
	課税限度額	65万円	66万円	1万円
後期高齢者 支援金等分	所得割	2.3%	2.6%	0.3%
	均等割	12,000円	14,000円	2,000円
	課税限度額	24万円	26万円	2万円
介護保険分	所得割	2.0%	2.2%	0.2%
	均等割	12,000円	14,000円	2,000円
	課税限度額	17万円	17万円	±0
子ども・子育て 支援金分	所得割	—	0.3%	新設
	均等割	—	1,800円	新設
	18歳以上均等割	—	100円	新設
	課税限度額	—	3万円	新設
合計	所得割	11.9%	12.7%	0.8%
	資産割	20%	10%	▲10%
	均等割	46,000円	63,900円	17,900円
	平等割	7,000円	4,000円	▲3,000円
	課税限度額	106万円	112万円	6万円

### ○「資格確認書・資格情報のお知らせ」の一斉更新の送付

- ・マイナ保険証をお持ちの方  
「資格情報のお知らせ」を普通郵便で送付します。69歳までの方は記載内容に変更がない限り、送付されません。
- ・マイナ保険証をお持ちでない方  
「資格確認書」を特定記録郵便で送付します。  
※マイナ保険証とは、保険証利用登録がされたマイナンバーカードをいいます。  
※世帯内で資格情報のお知らせと資格確認書が混合する場合は別々の封筒で届きます。

令和8年度の保険税率等の改正の詳細は、市ホームページをご確認ください。



軽減割合	世帯の総所得金額 (改正前)	世帯の総所得基準額 (改正後)
7割軽減	43万円+10万円×(給与または年金所得者の数-1)以下	43万円+10万円×(給与または年金所得者の数-1)以下
5割軽減	43万円+30万5千円×被保険者数+10万円×(給与または年金所得者の数-1)以下	43万円+31万円×被保険者数+10万円×(給与または年金所得者の数-1)以下
2割軽減	43万円+56万円×被保険者数+10万円×(給与または年金所得者の数-1)以下	43万円+57万円×被保険者数+10万円×(給与または年金所得者の数-1)以下

※被保険者には、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行して継続して同一世帯に属する、特定同一世帯所属者も含まれます。  
※給与収入は55万円以上、年金収入は65歳未満が60万円以上、65歳以上が110万円(公的年金等に係る特別控除後は125万円)以上の方が対象となります。

# 後期高齢者医療保険にご加入の皆さんへ

## 令和8年度の保険料は次のとおり計算します

保険料 (年額)	医療分 = 均等割額 52,370円 + 所得割額 (賦課のもととなる所得金額×所得割率9.49%) (上限85万円)
	子ども分 = 均等割額 1,330円 + 所得割額 (賦課のもととなる所得金額×所得割率0.25%) (上限2万1千円)

均等割額の軽減：所得の少ない方は、同一世帯内の被保険者および世帯主の令和7年中の総所得金額等の合計額が軽減判定基準以下の場合には、次のとおり保険料の均等割額が軽減されます。(医療分・子ども分)

均等割額軽減割合	軽減判定基準 (は年金・給与所得者の数が2人以上の場合に計算します)
7割 (医療分は7.2割)	基礎控除額 (43万円) + 10万円×(年金・給与所得者の数-1)
5割	基礎控除額 (43万円) + 31万円×(被保険者数) + 10万円×(年金・給与所得者の数-1)
2割	基礎控除額 (43万円) + 57万円×(被保険者数) + 10万円×(年金・給与所得者の数-1)

※詳しくは、納入通知書等に同封の「保険料のしおり」をご覧ください。

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の「納付済額のお知らせ」は一律に発送していません。発行を希望される方には、個別に発送します。詳しくは、市ホームページをご確認ください。





## 朝霞地区一部事務組合だより

### 令和8年度予算の概要

一般会計予算の総額は、59億8,597万1千円で、前年度当初予算額61億2,012万1千円に対して、1億3,415万円（2.2%）の減額となっています。

障害者支援施設では、利用者への生活支援と快適な生活環境の維持管理等に努めます。

し尿処理場では、効率的な施設運営に努め、安全で適切な処理業務を行います。

消防局では、新座消防署エレベーター改修工事を行うほか、消防ポンプ自動車、救急自動車等を購入し、災害発生時に迅速に対応できる体制を整備し、消防力の維持向上を図ります。

☎/事務局総務課 ☎461-2415

### 事務局職員の募集

詳しくは、ホームページをご確認ください。

職種/一般事務職・障害者支援施設支援員

試験案内/7月上旬よりホームページで公開

申込期間/9月25日(金)~10月7日(水)

申込方法/総務課またはすわ緑風園へ郵送・持参

試験日/第1次試験：10月25日(日)

第2次試験：12月に実施予定

※第1次試験合格者が対象



☎/事務局総務課 ☎461-2415

### 消防職員の募集

詳しくは、ホームページをご確認ください。

試験案内/7月上旬よりホームページで公開（消防局および各消防署・分署で配布あり）

申込期間/8月3日(月)~17日(月)

申込方法/埼玉県南西部消防局へ郵送【消印有効】

試験日/第1次試験：9月20日(日)

第2次試験：10月9日(金)、10月21日(水)  
または22日(休)

※第1次試験合格者が対象

第3次試験：11月19日(休)に実施予定

※第2次試験合格者が対象



☎/埼玉県南西部消防局消防総務課 ☎460-0119

### 感震ブレーカーを設置しましょう

感震ブレーカーは地震発生時に設定値以上の揺れを感じるとブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める器具です。

地震による火災の過半数は電気が原因といわれており、感震ブレーカーの設置は地震発生時の電気火災を防ぐ有効な手段の1つとなります。感震ブレーカーには工事が必要な分電盤タイプや家電量販店で購入可能な簡易タイプなどさまざまな種類があります。製品ごとの特徴や注意点を踏まえ、ご自宅に合ったものを選びましょう。



☎/埼玉県南西部消防局予防課

☎460-0121

### 緊急時の受け入れ事業のお知らせ

すわ緑風園では、地域の皆さんが安心して暮らし続けられる環境づくりの一環として、障害のある方を対象に、介護者の急病や家庭の事情などにより一時的な支援が必要となった場合に、緊急的な受け入れや相談を実施しています。

受け入れに際して、本サービスを円滑に利用いただくため、事前の利用登録をお勧めしています。詳しくは、すわ緑風園までお問い合わせください。

☎/すわ緑風園

☎461-3028

### 火災・病院案内

管内の火災発生状況や休日・夜間などに診療を行っている医療機関（管内・近隣）の診療状況を音声ガイダンスで案内しています。

病院を受診される方は、直接病院に電話連絡のうえ、受診してください。

★案内専用ダイヤル ☎461-8181

☎/埼玉県南西部消防局指令統括課

☎460-0123

### ○「朝霞地区一部事務組合」って？

朝霞地区一部事務組合は、朝霞市・志木市・和光市および新座市の4市で構成され、し尿処理場、障害者支援施設すわ緑風園、埼玉県南西部消防局の業務を共同で行っています。

■朝霞地区一部事務組合 事務局

朝霞市溝沼 1-2-27

☎461-2415



■障害者支援施設 すわ緑風園

和光市南 2-3-2

☎048-461-3028



■埼玉県南西部消防局

朝霞市溝沼 1-2-27

☎460-0119



## 市長からの手紙

拝啓 雨上がりの青空がまぶしい季節になりましたが、皆さまお変わりないでしょうか。

さて、6月4日にモザンビーク共和国の視察団が、内水氾濫対策の強化を目的に朝霞市を訪問されました。一行は、本市の浸水対策や「朝霞市雨水管理総合計画」を学び、今年2月に完成した溝沼排水機場を視察。深刻な内水氾濫に悩む同国の現状を踏まえた活発な意見交換が行われました。本市の取り組みが、同国の安全・安心な都市づくりに寄与することを願っています。



また、今年度は夏休みにプログラム型放課後こども教室を新たに拡充します。子どもたちの体験交流の場を設けるとともに、「7歳の壁」の解消につながる居場所の提供を目的としています。プレパークなど新しいプロ

グラムにより、より自由度の高い活動の場を提供します。ワクワクする夏を子どもたちに体験してもらえたらと思います。

そして、第43回朝霞市民まつり「彩夏祭」が7月31日から開催されます。夜空を彩る壮大な花火や、迫力満点のよさこい鳴子踊りなど、見どころが満載です。地域の絆を深める特別な3日間が、皆さまの夏の思い出に刻まれることを心より期待しております。

最後に、市の財源確保策として、対象施設を特定してネーミングライツ（命名権）の募集を行います。さらなる市民サービスの向上、持続可能な市の発展に向け、新たに取組んでまいります。詳細は20ページをご覧ください。

皆さまにとって、この夏が健康で笑顔あふれる季節となりますように。また、お便りします。

敬具

朝霞市長 松下 昌代



### 朝霞市健康づくり講演会×TENTIAL

## 「子どもの眠りを、一緒に整える。」

## 荒木絵里香さん(元バレーボール日本代表)とはじめる、家族の睡眠習慣づくり

問/健康づくり課 ☎423-4362

夜更かしや昼間のぐったり…。子どもの睡眠、ちゃんと足りてる？  
大人も子どもも睡眠習慣、気になっていませんか？自分自身が整えば、子どもも変わる。家族の睡眠習慣、見直してみませんか？

日時/7月25日(土) 午後2時30分～3時30分

会場/産業文化センター 3階多目的ホール

講師/元バレーボール日本代表選手 荒木絵里香さん  
(株)TENTIAL 上級睡眠健康指導士 藤田樹里さん

内容/五輪4大会出場・12歳の子を持つ母、荒木さんに教わる「すぐ実践できる簡単ストレッチ」、睡眠のプロ直伝「コンディショニングが整う睡眠の工夫」など、対談形式でお届けします。

対象/市内在住の方 定員/150人(予約制・先着順)

申込方法/7月1日(水)午前9時から、Web(右のコード)・窓口で



荒木絵里香さん



### ひとの推移

世帯数	72,762世帯 (-1世帯)	人口	146,900人 (-33人)	《5,677人》
令和8年6月1日現在	( )内は前月比	男	73,792人 (-26人)	《3,004人》
	《 》内は外国人	女	73,108人 (-7人)	《2,673人》



## 募集

### シルバー人材センター会員

**資格**／原則、60歳以上の健康で働く意欲のある方  
**内容**／公共施設管理・受付業務、清掃作業、屋内外軽作業、植木手入れ、除草作業、家事援助サービス等  
**入会説明会**

**日時**／7月15日(水)、8月17日(月)、9月15日(火) すべて午前9時30分～

**会場**／朝霞地区シルバー人材センター（武道館横）

**定員**／24人（予約制）

### 仕事も随時募集しています

危険な仕事以外は何でもご相談ください。

**申・問**／公益社団法人朝霞地区シルバー人材センター  
 ☎465-0339

### 明るい選挙啓発ポスター作品募集

**内容**／明るい選挙を呼びかけることを、自由に表現したもの

**対象**／市内在住・在学の小・中学生、高校生

**画材**／自由（材料に限らない。デジタルも可）

**基準**／画用紙の四ツ切、八ツ切、それに準ずる大きさ  
 ※デジタルの場合、紙に印刷して提出

**賞**／入選者：記念品 応募者全員：参加賞

**申込方法**／9月11日(金)までに窓口へ

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

**申・問**／選挙管理委員会事務局 ☎463-2444



### 10月からの広報あさか・市ホームページの有料広告

**掲載できる方**／原則として、市内に事業所を有する個人または法人

**申込期間**／7月1日(水)～20日(月・祝)

※詳しくは、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



### 優良自動車運転者を表彰します

**対象**／過去5～35年以内に行政処分、交通事故、交通法令違反がない方

**表彰の種類**／5～35年の間で、5年きざみ

**申請できる方**／朝霞地区交通安全協会の会員で過去に同種または同種以上の表彰を受けていない方

**表彰式・会場**／9月26日(土)・ゆめぱれす（市民会館）

**申請に必要なもの**／7月1日(水)～8月28日(金)に、次の書類を提出

①表彰申請書、②無事故・無違反証明書（証明期間の末日が、令和8年6月1日以降のもの）、③交通安全協会会員証

※①・②の申請用紙は朝霞地区交通安全協会・朝霞警察署・交番、まちづくり推進課で配布します。②は発行に約2週間かかります。また、交付手数料と郵便振替払込料金が必要です。

**申・問**／朝霞地区交通安全協会事務局（朝霞警察署内）  
 ☎462-9876



## ご案内

### 朝霞市食料品価格高騰対策等支援金の申請期限は7月31日です

申請がお済みでない方は、お早めをお願いします。書類を紛失してしまった方は、お問い合わせください。

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

**問**／朝霞市食料品価格高騰対策等支援金コールセンター・受付窓口（市役所別館5階502会議室）

☎050-5527-2748

※土・日曜日、祝日を除く

○コールセンター：午前9時～午後5時

○受付窓口：午前9時～午後4時



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

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)



ご案内

## マイナンバーカードに関するコールセンターを開設します！

7月1日(水)から、マイナンバーカードに関する問い合わせや交付予約受付等を、すべてコールセンターで受け付けます。市役所の開庁時間外も対応しています。ぜひ、ご利用ください。

朝霞市マイナンバーカードコールセンター／

☎0120-539-138

対応内容／マイナンバーカードの申請・交付に関する  
こと、電子証明書・暗証番号に関すること、健康保  
険証利用・公金受取口座に関すること、カード交付  
予約の受付、その他マイナンバー制度  
に関する問い合わせ

日時／年末年始を除く午前8時30分～  
午後8時

☎／総合窓口課 ☎463-2605



市ホームページ

## 7月は虐待ゼロ推進月間です！

虐待はいかなる理由があっても禁止です。

虐待を発見した・受けている・虐待をしてしまった  
などの場合は、「埼玉県虐待通報ダイヤル#7171」  
に電話してください。①ひかり電話、IP  
電話、ダイヤル回線を利用の場合  
☎0120-80-7171②どちらもつながら  
ない場合☎048-762-7533へ



詳しくは、埼玉県ホームページをご確認ください。

☎／埼玉県福祉政策課 ☎048-830-3223

## 育成保育（障害児保育）・医療的ケア児保育の 入所申請に係る申請書類および医師意見書を 配布します

令和9年4月入園の申請書類の配布を7月1日(水)か  
ら開始します。制度の説明や配布を希望する方はご連  
絡ください。詳しくは、市ホーム  
ページをご確認ください。

☎／保育課 ☎463-2836



## こどもの車内放置は危険です！

車内放置により、こどもが命を落とす痛ましい事件  
が、後を絶ちません。「ちょっとだけなら」といった  
気持ちが、深刻な事態を招くことに繋がります。こど  
もの車内放置は絶対に止めてください。

また、車内放置を発見した際には、  
ためらわず警察や児童相談所への通報を  
してください。



☎／こども家庭課 ☎463-0364

## 国民年金保険料には免除・猶予制度がありま す

経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合、申請  
により保険料が免除（全額・一部）、猶予されます。

### 保険料免除制度

#### 一部免除の月額保険料（令和8年度）

- ・4分の1免除…13,440円
- ・半額免除…8,960円
- ・4分の3免除…4,480円

条件／本人、配偶者、世帯主の前年所得がそれぞれ一  
定の基準額以下であること

### ほかの免除・猶予制度

- ・納付猶予制度…50歳未満の方
- ・学生納付特例制度…対象学校等の学生の方
- ・法定免除…障害年金(1・2級)や生活保護(生活扶助)  
を受給している方等

※法定免除以外は所得審査あり

☎／国保年金課 ☎463-0284

## 地震への備えは万全ですか？

☎／開発建築課 ☎423-3854

建物の耐震診断・耐震改修工  
事に補助金を交付します。詳しくは、  
市ホームページをご確認ください。



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** 毎週土曜日 14:00～16:00
- オカリナ** 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

身体的健康を **健康維持** **生活習慣病改善** **疾病予防** **体力向上** **筋力アップ**

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** **水中運動プールも  
あります！**

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

**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

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

信賴と実績の55年  
司法書士 栗山 昇  
司法士 青木まゆみ

**朝霞市役所  
目の前！**

※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45分～午後4時

●休日／土・日曜日、祝日、年末年始



### 犯罪や非行のない地域社会をめざして

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間および「再犯防止啓発月間」です。法務省が推進するこの運動は、国民一人ひとりが、罪を犯した人たち、非行に陥った少年たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動で、市内の各駅前で街頭キャンペーンを行います。犯罪や非行を繰り返すことなく、地域全体で立ち直りを支え、地域社会の一員として円滑な社会生活を営めるよう支援していきましょう。

※詳しくは、法務省ホームページをご確認ください。



### 社会を明るくする運動街頭キャンペーン

日時／7月9日(休) 午後4時頃

場所／朝霞駅南口、朝霞台駅北口

問／高齢者・地域福祉課 ☎463-1594

### 川での水遊びに気をつけて！

夏は、川で水遊びをする機会が増える季節です。川での水遊びの際は、次の点に十分注意しましょう。

・水難事故に注意しましょう！

※特に子どもだけでの水遊びはさせないようにしましょう。

・川はプールのように消毒されていないので、水遊びをする際にはできるだけ目や口に水が入らないようにし、遊んだ後はしっかり手洗い等をしてしましょう！

問／環境推進課 ☎463-1512

### 麻しん風しん混合（MR）ワクチンの定期予防接種期間を延長しています

麻しん風しん混合（MR）定期予防接種について、ワクチンの供給不足で令和6年度に接種できなかった方に対し、定期接種の期間を、2年間延長しています。

対象／

第1期（子ども）：令和4年4月2日～令和5年4月1日生（令和6年度内に生後24月に達した方）

第2期（子ども）：平成30年4月2日～平成31年4月1日生（令和6年度に小学校就学の前年度（いわゆる年長児相当）だった方）

第5期（大人）：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で令和6年度末までに抗体検査を実施した結果、抗体が不十分だった方

※令和7年4月1日以降に風しん抗体検査を実施した方は対象外です。

延長接種時期／令和9年3月31日まで

接種方法／医療機関に電話で予約

※対象の医療機関は下のコードからご確認ください。



第1期・2期



第5期

問／健康づくり課 ☎423-4360

### クールオアシス、指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）をご利用ください！

7月は本格的な夏となり、気温が急に高くなるため熱中症になりやすい時期です。

市では引き続き、熱中症対策の一環として、外出時における一時休息所として市内公共施設等を「クールオアシス」に指定しています。また、熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）が発表された場合は、クールオアシスの施設の一部を指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）としても開設いたします。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。

問／健康づくり課 ☎423-4360



マチイロ

広報あさかの情報が、スマートフォン等でも見られます。

問／シティ・プロモーション課 ☎463-3059



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

機ライフプラス プロタイムズ 朝霞店 朝霞市溝沼1272-7（東洋大学前）

**0120-167-555** HPIはこちら

建築と不動産で新たな価値を創造する。

SHISHIKURA KOUMUTEN **建築 × 不動産** SHISHIKURA FUDOUSAN

いつでも長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

い案内



## 会食は食べきってみんな笑顔！

友人との楽しい会食が増えるシーズンです。おいしい料理をきれいに食べれば、お店はごみが減り、ごみ焼却に使う費用も減り、お財布にも環境にもやさしく、良いことづくめです！

合言葉は「会食は食べきってみんな笑顔！」

### ポイント

- ・食べられる量を注文しましょう
- ・提供された料理はできたてのおいしいときに食べましょう
- ・料理が残っていたら、「もったいないから食べようよ」と声かけしましょう
- ・どうしても残ってしまったら、持ち帰りできるかお店の人に相談しましょう

※ご家庭でも、できるだけ食品ロスを出さないライフスタイルを実践しましょう。

○事業者の皆さんへ

消費者庁が「食べ残し持ち帰り促進ガイドライン」を策定し、事業者と消費者の注意事項を整理していますので、ぜひ参考にしてください。



問/資源リサイクル課（クリーンセンター） ☎456-1593

## 一緒につくろう朝霞の景観

### 景観づくり団体

認定を受けることにより、景観づくり活動に対し市が技術的・財政的な支援をします。

**認定要件**／主体的に景観まちづくりに取り組む、おおむね5人以上で構成された団体で、活動内容が景観計画の趣旨に適合していること等

**活動内容**／まちの魅力の向上や、にぎわいの創出等につながる景観づくり活動

### 景観形成補助金制度

住民などが主体となった良好な景観づくりの取り組みを支援するため、その活動等に要した費用の一部に補助金を交付します。

**交付対象者**／景観重要建造物および景観重要樹木の所有者、景観資源の所有者および管理者、景観協定を締結した者、景観づくり団体、景観づくり協定を締結した者等

**交付対象行為**／まちの魅力を高める良好な景観づくり  
**景観重要建造物・樹木**

良好な景観の形成に特に重要な建造物や樹木の保全と活用を支援します。

**指定のメリット**／維持管理に関する技術的助言および財政的支援、建物の利用制限に応じた適正評価による相続税の優遇措置

**指定の基準等**／景観計画で定める基準を踏まえ、景観審議会の審議を経て指定します。

**指定後の管理義務等**／良好な景観が損なわれないように条例で定める基準に沿って適切に維持管理する義務が生じるほか、増築や外観の変更を伴う修繕等を行う場合には市長の許可が必要になります。

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

申・問/まちづくり推進課  
☎463-1629



## 水道メーターを交換します

検定満期の水道メーターの交換を行います。該当するご家庭にはお知らせを配付しますので、ご協力をお願いします。

なお、メーター交換には市が委託した業者が伺います。(交換費用無料)

### 交換時のお願い

○メーター交換の支障となるので、メーターボックスの上に物を置かないでください。

○不在の場合でも交換します。交換後は空気が入ったり、濁ったりすることがあります。水を少し流してからお使いください。

**日程**／8月～令和9年3月末（予定）

問/水道施設課 ☎463-1204

## 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

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 埼玉県朝霞市溝沼6-2-5

マドレスト



※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45分～午後4時

●休日／土・日曜日、祝日、年末年始



## 7月1日からパスポート窓口の受付時間および申請手数料が変更になります

7月からの手数料改定に伴い、申請数が旅券作成可能数を上回るおそれがあります。7月1日以降は、電子申請・窓口申請ともに受け取りまでに約1か月を要するとお考えください。海外渡航を予定している方は、時間に十分な余裕を持って申請してください。詳しくは、外務省ホームページをご確認ください。

### 受付時間

申請／月～金曜日

午前9時～午後4時

受取／月・火・水・金・日曜日：午前

9時～午後4時（日曜日以外の祝日を除く）

木曜日：午前9時～午後7時30分（祝日は除く）

### 手数料

10年用パスポート／電子申請：8,900円

窓口申請：9,300円

5年用パスポート／電子申請：4,400円

窓口申請：4,800円

※18歳以上の5年用は廃止となります。

問／朝霞駅前出張所パスポートコーナー

☎452-6033



## 「サマージャンボプレミアム」、「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が、3種類同時発売!!

お求めは埼玉県内の宝くじ売り場で！パソコンやスマホからも購入できます！

発売期間／6月30日(火)～7月31日(金)

抽せん日／8月12日(水)

「サマージャンボプレミアム」(1枚500円)

発売総額200億円・4ユニットの場合

1等8億円×4本、前後賞各2億円×8本、2等1億円×8本

「サマージャンボ宝くじ」(1枚300円)

発売総額600億円・20ユニットの場合

1等5億円×20本、前後賞各1億円×40本

「サマージャンボミニ」(1枚300円)

発売総額180億円・6ユニットの場合

1等3,000万円×60本、前後賞各1,000万円×120本  
※この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

問／(公財)埼玉県市町村振興協会 ☎048-822-5004

## みんなの迷惑です！路上喫煙・ポイ捨て

「たばこの煙に困っている」「自宅近くに吸い殻や空き缶などのごみをポイ捨てされてしまう」といった相談が多く寄せられています。安心安全な住みやすい環境を維持するため、ご理解・ご協力をお願いします。

### 駅周辺は「路上喫煙禁止地区」です！

朝霞駅と北朝霞・朝霞駅周辺では、路上喫煙は禁止です。また、駅周辺以外の市内の道路等でも路上喫煙をしないことが努力義務となっています。

### なくそう！受動喫煙

受動喫煙で吸い込む副流煙には、喫煙者本人が吸う主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。健康増進法では、喫煙者には望まない受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮する義務が定められています。

### ごみのポイ捨ては法律違反です！

ごみのポイ捨ては景観を損ねるだけでなく、生活環境の悪化により害虫・害獣の繁殖を招いたり、火災や交通事故の原因になる可能性もあります。屋外で出たごみは持ち帰り、正しく廃棄してください。市ではポイ捨て対策の一環として、啓発看板を配布しています。必要な方は環境推進課窓口までお越しください。

問／路上喫煙禁止地区・啓発看板について：環境推進課 ☎463-1504

受動喫煙について：健康づくり課 ☎423-4362

### メール配信サービスをご利用ください

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

問／シティ・プロモーション課

☎463-3059



## 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



## 朝霞産業文化センターで無料相談会開催中

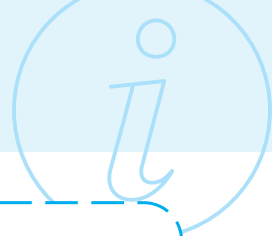
日時は電話かHPで  
ご確認ください⇒

☎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



## これってDV?

「つらいけど、このくらいのことなら・・・」と我慢していませんか? どなる・無視する・生活費を渡さないなど、配偶者等からの暴力に悩んでいたなら、ひとりで抱え込まずご相談ください。



問/それいゆぷらざ (女性センター)

☎463-0356 (DV 相談専用電話)



## ごみ出しひとくちメモ

名前や住所などの個人情報が分かるごみをそのまま捨てるのは、防犯のために避けよう! 個人情報を読み取ることができないようにしてから捨てるといいよ!

細かく切った紙ごみは資源にならないから、可燃ごみで出してね!

問/資源リサイクル課 (クリーンセンター)

☎456-1593

ご案内

## あさか市民活動ニュースレター

vol.105

問/市民活動支援ステーション・シニア活動センター ☎463-1417 ✉simin\_katudo@city.asaka.lg.jp

～視覚障害などで、文字を読むことが困難な方へ～  
広報の内容を録音したCDを、無料でお届けしています!

今回は、「朝霞リーディングサークル」の石井久美子さん、谷口ひろこさんにインタビューした内容をご紹介します。

### Q. 団体の活動内容は?

A. 「広報あさか」と「社協あさか」の内容を、声に出して読み上げ、録音したCDを、現在10人の方にお届けしています。「広報あさか」は、市のホームページ内の「声の広報あさか」から聞くことができます。また、図書館本館と北朝霞分館に、CDを設置しています。再生用の専用機器もありますので、ぜひご利用ください。

### Q. CDを作成する際、気をつけていることは?

A. 複数のメンバーが、手分けして原稿を読むため、全員の声の音量が一定になるように整えています。その他、雑音の除去や、写真・図表の内容が音声のみで伝わっているか、何度も確認しながら仕上げています。時間を要する作業ですが、わかりやすく情報をお伝えるために、メンバー同士で協力しながら、一丸となって取り組んでいます。

### Q. 活動を続ける中で、感じている課題は?

A. 文字での情報取得が難しい方をはじめ、多くの方に活動を知っていただくため、効果的な周知方法を模索しているところです。皆さんの身近に、文字を読むことが難しく、お困りの方がいらっしゃいましたら、「CDで、広報を聞くことができますよ」と、お知らせいただくと助かります。

### Q. 今後、取り組みたいことは?

A. 視覚障害者のガイドヘルパー (同行支援) 講座を受講し、知識を深めたいと思います。学びを活かして、利用者さんに寄り添った支援につなげていきたいと考えています。

～一緒に活動する仲間を募集しています～


地域に貢献できる、ボランティア活動をやってみたい方、音訊に興味がある方、定年を迎えた方など、大歓迎です。サポートしますので、未経験の方も安心して始められます。お気軽にお問い合わせください!

問/朝霞リーディングサークル

☎080-5064-4608 (石井)

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/水回り定期コースなど

地域の皆様の健康で快適な夏のお手伝いをします



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

大切な人とお別れは

**(株)花輪式典**

がプロデュースする安心サポートご葬儀です。

**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://shiminsjo.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45分～午後4時

●休日／土・日曜日、祝日、年末年始



## 日本手話情報コーナー No.118

問／障害福祉課 ☎463-1599 FAX463-1025

「今日は暑いです／涼しいです／寒いです」  
※体感に合わせて、顔の表情も一緒に表現しましょう

あさかしゃきょうこうしき  
YouTube「朝霞社協公式チャンネル」



きょう 今日



りょうて なる て した む  
両手を並べて手のひらを下に向  
け、同時に少し下げます。

あつ 暑い



かお うご  
顔のあたりをうちわであおぐ動  
きをします。

すず 涼しい



ぜんぽう かお がぜ おく  
前方から顔に風を送るように、両手で数回  
あおぎます。

さむ 寒い



じょうはんしん りょうて おぢ  
上半身と両腕を縮こませて、  
小刻みに震わせます。

案内

## 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.107 駅や電車ですること ～駅のなかやホームで困っているとき～

たと 例え

視覚に障害のある人・・・「一緒にしましょうか？」

人混みを歩くのは大変です。軽く肩や腕に触れながら声をかけて、要望を聞きます。必要に応じて発券機や改札口など希望する場所まで誘導しましょう。



こま 困っている人を見かけたら

声をかけてみましょう。自分では手助けが難しいとき、車いす利用者の階段や列車への乗降補助など、特別なスキルを必要とする場合は、無理せず駅員に対応してもらいましょう。



市内の視覚障害のある方に  
広報あさか音声CD(デージー形式)を無料で郵送しています

問／シティ・プロモーション課 ☎463-3059

朝霞リーディングサークルのご協力により作成した「広報あさか音声CD(デージー形式)」を市内の視覚障害のある方のご自宅に無料で郵送しています。ご希望の方はご連絡ください。

※声の広報あさかとして、市ホームページでも聞くことができます。

### 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

### 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  
木・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 漢方相談薬局

<http://www.saitanaka.jp>

**昭和薬局**

埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106

予約制

痛み合う場合がごいますので  
電話予約をして頂けると  
スムーズにご診察いただけます。

※市外局番のない電話番号は「048」をつけておかけください。



あなたの企業名等を市の有名施設に！

## ネーミングライツパートナーを募集します<施設等特定募集型>

問/財政課 ☎463-3179

次の施設にあなたの企業名等を表示しませんか。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。

募集期間/7月1日(水)~8月14日(金)



対象施設	命名権料 (最低提案金額・税込)	契約期間	担当部署
朝霞中央公園、朝霞中央公園野球場、朝霞中央公園陸上競技場、総合体育館	1,000万円/年 ※4施設一括	5年	問/生涯学習・スポーツ課 ☎463-2403
浜崎ドッグラン	50万円/年	5年	問/環境推進課 ☎463-1504
朝霞市役所駐車場トイレ	40万円/年	3~5年	問/財産管理課 ☎463-0203

### ネーミングライツとは

ネーミングライツとは命名権のことで、市の公共施設や事業に企業名等を表示できます。地域活性化やPRに最適な機会です！

### 企業のメリット

- 地域や市民へのブランド認知向上
- 施設利用者など多くの人にロゴや企業名を認識いただくことによる広告効果
- 社会貢献活動としてのイメージアップ ○地域とのつながり強化や新たなビジネスチャンス創出

### 施設等提案募集型も募集中！

企業の皆さんから希望施設や事業等の提案を受け付ける「施設等提案募集型」も、随時募集しています。

## 朝霞市自治会連合会 定期総会を開催しました

問/朝霞市自治会連合会事務局(地域づくり支援課内) ☎463-2645

5月19日(水)、自治会連合会の令和8年度定期総会が開催され、新しく自治会長になった方々の紹介を行ったほか、令和7年度事業報告・収支決算、令和8年度事業計画・収支予算等について審議し、承認されました。

### 今年度新たに自治会連合会の役員になった方

副会長：本橋輝男さん(満沼下町内会) 理事：小寺義弘さん(膝折町内会)、倉林竹好さん(膝折団地自治会)、星野隆さん(満沼第一町内会)、渡辺久雄さん(仲町町内会)、角地直義さん(広沢町内会)、佐藤誠喜さん(三栄自治会)、神山茂さん(下内間木町内会)

### 退任された方

▷在任5年以上【表彰対象】石塚駿太さん(浜崎南親和会)12年在任、山内善四郎さん(向山自治会)10年在任、波澄哲夫さん(旭通り町内会)8年在任

▷在任2年以上【表彰対象】佐々木隆さん(ローリエ朝霞台自治会)2年在任、庄司俊一さん(宮戸町内会)2年在任、小野塚則夫さん(霞ヶ丘東親和会)2年在任

▷在任2年未満 本多瑞枝さん(富士見台自治会)

※( )は所属する自治会・町内会。また、氏名掲載に了承いただいた方のみ紹介しています。

### 自治会・町内会の運営にご協力いただきありがとうございました！

表彰対象の方には、松下市長と松尾自治会連合会長から感謝状と記念品を贈呈しました。



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

## 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)  
7月17日(金)~20日(月・祝)  
7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





## 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



### 手話体験

甲・閩/朝霞市社会福祉協議会 (手話通訳者等派遣事務所) ☎486-2479 FAX486-2473

聴覚障害者に対する理解を深め、聴覚障害者のコミュニケーション手段のひとつである手話を学びます。親子での参加もお待ちしております。詳しくは、朝霞市社会福祉協議会ホームページをご確認ください。

日時/7月24日、31日・8月7日、21日 (すべて金曜日・全4回) の午後2時～4時

定員/20人 (先着順・初めて参加する方優先) 会場/はあとぴあ (総合福祉センター)

対象/市内在住の手話に興味がある方 (小学生以上)

※未就学児の同伴も可能です。ただし、保育はありません。

申込方法/7月1日(水)～17日(金)に、氏名 (ふりがな) ・年齢・郵便番号・住所・電話番号を、電話、FAX または窓口で



### さくらんぼのイベント

会場・甲・閩/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/7月21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/7月15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/7月17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/7月1日(水)から電話で



### “住民参加型”在宅福祉サービス あいはあと事業 新規協力会員 向け講習会

甲・閩/朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2485  
FAX486-2418 ✉chiiki@asaka-shakyo.or.jp

子育て世帯や高齢者世帯などの日常生活での困りごとをお手伝いする地域の支え合い活動を行っています。

日時/8月26日(水) 午前10時～11時

※上記の日時以外でも個別説明を受けられます。

会場/はあとぴあ (総合福祉センター)

定員/30人

申込方法/氏名(ふりがな)・電話番号を、  
電話、FAX またはメールで



### 朝霞市自殺対策事業 (ゲートキーパー研修) 「子どもの“いつもと違う”に気づく！～身近な大人ができること～」

閩/健康づくり課 ☎423-4362

日時/8月8日(土) 午前10時～11時30分

会場/産業文化センター2階 研修室兼集会室

内容/子どもの“いつもと違う”に気づくヒント、気づいた時にできること、自分も周りの人も日頃から元気なところを保つ秘訣

講師/ビヨンドザボーダー株式会社  
安藤 亘さん (精神保健福祉士)

対象/市内在住の方 定員/40人 (先着順)

申込方法/7月1日(水)午前9時から、  
右のコード、電話または窓口で



### 朝霞市日本手話言語条例講演会

甲・閩/朝霞市社会福祉協議会  
(手話通訳者等派遣事務所)  
☎486-2479 FAX486-2473

日時/8月19日(水) 午後1時～3時

(受付開始:午後0時30分)

会場/ゆめぱれす (市民会館) ホール

講師/丸山正樹さん (小説家)

内容/第1部:講演

第2部:朝霞市聴覚障害者協会

会長・戸田康之さんとの対談

定員/200人 (先着順)

申込方法/7月1日(水)午前9時から、氏名 (ふりがな) ・  
お住まいの市町村・連絡先を、電話、FAX、窓口または  
右上のコードで

その他/手話、文字通訳、ヒアリンググループあり



### ASAKA 健康ラウンジ 夏休み応援企画!小学生の親子、大歓迎!! 大人も子どもも!夏に作る!動けるカラダ~楽しく活動量を増やすコツ~

甲・閩/健康づくり課 ☎423-4362

夏休みを利用して、元気なカラダ、軽いカラダを作ろう!脳トレ遊びや、体を動かす楽しさ・  
熱中症予防についてお伝えします!

日時/7月26日(日) 午前10時～正午 会場/ゆめぱれす (市民会館) リハーサル室1・2

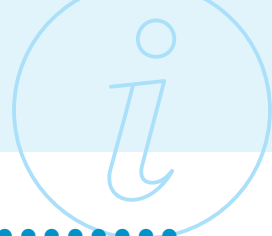
内容/講話 (体を動かすメリット、熱中症予防)、脳トレあそび、へるすトーク 他

講師/株ルネサンス トレーナー 対象/市内在住の方 定員/40人 (先着順)

持ち物/動きやすい服装・靴着用、筆記用具、水分補給できるもの

申込方法/7月1日(水)午前9時から、右のコード、電話または窓口で 協力/(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社





## 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



### 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/7月18日(出)  
午後1時~4時(1人1時間まで)

会場/産業文化センター

対象/市内在住・在勤の方、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/右のコード・電話で



### 平和パネル展

問/人権庶務課 ☎463-1738

8月に終戦の日を迎えるにあたり、パネル展を開催します。改めて平和の大切さを見つめなおしてみませんか？

日程/①7月17日(金)~30日(木)(最終日は午後4時まで)

②7月30日(木)~8月17日(月)

会場/①わくわくどーむ 1階インナーガーデン

②市役所 1階市民ホール

内容/①戦時中の子どもたちの暮らしパネル展

②ヒロシマ・ナガサキ原爆ポスター展



### あさか朝市

問/産業振興課 ☎463-1903

日時/7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



あさか朝市  
インスタグラム



### 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応えします。当日は式場の見学もできます。

日時/7月28日(火) 午前9時~11時(1人30分まで・

当日先着順)

会場/朝霞市斎場



### 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

朝霞の夏野菜を使ってデコ白玉を作るクッキングです。

日時/7月25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

講師/野菜ソムリエ <sup>かなこ</sup>Canaco さん(料理研究家・食育講師)

対象/子どもと保護者 費用/1組500円

定員/6組(1組2人まで・申込多数の場合、抽せん)

申込方法/7月3日(金)午後5時までに  
右のコードで



### 夏休み親子下水道教室

問/公益財団法人埼玉県下水道公社

☎048-466-2400

日時/7月23日(木) ①午前9時~正午 ②午後1時30分~4時30分

会場/新河岸川水循環センター(和光市新倉6-1-1)

内容/下水処理施設の見学と水質実験(顕微鏡での微生物観察など)

対象/小学生とその保護者

定員/各20組40人

(定員数に達し次第、受付終了)

申込方法/7月1日(水)~10日(金)に  
埼玉県下水道公社ホームページで



### 認知症サポーター養成講座

申・問/地域包括支援センターつつじの郷 ☎472-1574 FAX472-2203

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を見守る応援者になりませんか。

日時/7月24日(金) 午後1時30分~3時 会場/弁財市民センター 1階ホール

対象/市内在住の方 定員/20人(予約制・先着順)

申込方法/7月7日(火)午前10時から電話・FAXで



### 市制施行60周年記念 暮らしを支える水のヒミツ

問/上下水道総務課 ☎462-3366

日時/7月25日(土) 午前10時~午後3時

会場/図書館(本館) 展示集会室

内容/上下水道の仕組み等を、パネル・展示物で紹介



### 令和8年朝霞駐屯地納涼大会

問/朝霞駐屯地広報班 ☎460-1711(内線:4443)

日時/7月15日(水) 午後4時45分~午後9時

※入場は午後8時まで。荒天等順延日は16日(木)

会場/朝霞駐屯地(入場:朝霞・大泉・和光門から)

内容/音楽演奏、太鼓、盆踊り、花火大会、出店等



### 古紙から手すきはがきをつくろう!

問/資源リサイクル課(クリーンセンター) ☎456-1593

日時/7月29日(水) ①午前10時~11時30分 ②午後2時~3時30分

会場/リサイクルプラザ 対象/小学4~6年生 定員/各回16人(申込多数の場合、抽せん)

申込方法/7月10日(金)までに右のコードで



催し・講座



## 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



### ゆめぱれす（市民会館）のイベント

会場・チケット取扱・問/ゆめぱれす（市民会館）

☎466-2525

#### リトミックパーク ～音楽に合わせて親子であそぼう～

リズムを体で感じる元気いっぱい親子参加型イベントです。

日時/9月8日(火)、10月6日(火)・27日(火) (各日2部、全6回開催)

1部:午前9時30分～10時20分 2部:午前11時～11時50分

会場/ゆめぱれす（市民会館）新館リハーサル室 出演/俵千瑛子<sup>たわらちえこ</sup>さん 他

対象/1部:よちよちハイハイ向け(0～3歳程度) 2部:歩ける子向け(2～6歳程度)

持ち物/動きやすい服装着用、飲み物、バスタオル(1部に参加される方のみ)

定員/各30組 入場料/1回1,000円(大人1人につき子ども2人まで)

申込方法/7月30日(木) 午前10時から(電話予約は午後1時30分から) ※電話予約は残券がある場合のみ

主催/ぐり～んりとみっく 共催/公益財団法人朝霞市文化・スポーツ振興公社

#### Classic for Babies

0才からのお子さんと一緒にご入場いただける、約1時間のクラシックコンサート。バレエダンサーも登場します!  
(おむつ交換・授乳スペース完備)

日時/10月17日(土) 午前11時(開場:午前10時30分)

出演/東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団、東京シティ・バレエ団

入場料/【全席指定】500円(0歳からチケットが必要)

申込方法/7月11日(土) 午前10時から窓口で(電話予約は午後1時30分から)

催し・講座



### 保育のお仕事をしよう! 「保育園・放課後児童クラブ就職相談会」

問/保育課 ☎463-2939

市内の保育園・小規模保育施設・放課後児童クラブ法人が参加し、個別相談等を実施します。

日時/7月30日(木) 午後2時～4時

会場/産業文化センター

その他/入退場自由・服装自由・保育あり(予約制)



### 小学校避難所開設訓練

問/危機管理室 ☎463-1788

日時/7月下旬 会場/市内小学校 7か所

※小学校によって実施日時や開催の有無が異なります。詳しくは、市のホームページをご確認ください。

持ち物/室内履き、下足入れ、飲み物等  
※動きやすい服装でお越しください。



### 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/①7月14日(火)・28日(火):浜崎、東朝霞、溝沼、本町、仲町 ②7月9日(木)・23日(木):根岸台、北朝霞本園、栄町、泉水、さくら

①、②ともに雨天中止、駐車場利用不可

※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時～11時



### 簿記3級受験講座

問/朝霞市商工会 ☎470-5959

日時/8月21日(金)～11月6日(金)の毎週金曜日 全12日間 午後6時～8時30分

会場/産業文化センター 研修室

対象/市内在住・在勤の勤労者・求職者(学生可)

定員/25人(先着順)

費用/4,000円(テキスト代込) ※検定受験料別

申込方法/7月24日(金)【消印有効】までに、住所・氏名・年齢・職業(勤務先)・電話番号・「簿記受験講座」をはがきに記入し、朝霞市商工会(〒351-0033 浜崎669-1)宛てに郵送で



### ～みんなの介護あるある～ おしゃべりカフェ

問・問/若年性認知症ライゼの会 ☎080-6636-8886 ✉dolphinspapa@jcom.zaq.ne.jp

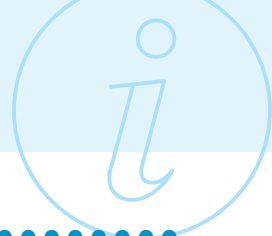
介護のあるある話をイラストで共有し、気軽に雑談をして介護中の肩の力を抜きませんか?

日時/7月18日(土) 午後1時30分～4時 会場/ゆめぱれす（市民会館）3階 梅会議室

ファシリテーター/斎藤ひろこ<sup>さいとう</sup>さん 対象/認知症の家族を介護している介護者

定員/40人(先着順) 申込方法/7月1日(火)から電話またはメールで

共催/介護者サロン・ほっとの会 協力/地域共生社会課



## 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31回黒目川川まつり

問/黒目川川まつり実行委員会  
小林 090-2436-1243

大人も子どもも、川で遊び、自然とふれあおう。  
日時/7月19日(日) 午前10時~午後2時  
※小雨決行、増水時中止  
会場/黒目川溝沼郵便局脇河川敷  
内容/①安心安全川遊び ②川掃除 ③水質調査  
④ザリガニ釣り ⑤魚とり教室 ⑥スイカ割り  
⑦タイヤボート ⑧川カフェ



### 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

日時/7月18日(土) 午後1時30分~3時30分  
会場/産業文化センター2階 研修室兼集会室(1)  
内容/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。  
対象/高次脳機能障害のある方とその家族・支援者



### 足腰元気アップ講座 ~いつまでも元気に歩く私~

問/地域包括支援センターモーニングパーク  
0451-7355

日時/7月24日(金) 午前10時30分~11時30分  
会場/ゆめぱれす(市民会館) リハーサル室1・2  
内容/シニア世代に無理のない筋トレやストレッチ体操  
など  
講師/あさか相生病院 理学療法士・作業療法士  
対象/市内在住で、おおむね60歳以上の方  
定員/20人(予約制・先着順)  
持ち物/汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装・靴着  
用  
申込方法/7月1日(水)から電話で



### 市民活動団体支援補助事業 『能ってなあとパート2』

問/NPO 法人あさか市民大学 川池  
090-5219-0262

lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp

能を初心者でもわかるよう歴史・舞・謡を学ぶ  
日時/7月29日(水) 午前10時~正午  
会場/産業文化センター 3階ホール  
講師/重要文化財保持者 シテ方宝生流能楽師  
小林晋也さん  
対象/5歳以上(小学生以下は、保護者同伴必須)  
定員/30人(予約制・先着順)  
費用/300円  
持ち物/靴下(あれば足袋) 着用  
申込方法/右のコードで



## 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)  
0472-6000

### 《わくわくどーむ7月の休館日》

7月6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3期 8月開講(8・9月)「スポーツ教室」・「夏の短期水泳教室」のご案内》

日時/1期目7月29日(水)~7月31日(金) 2期目8月4日(水)~8月6日(金)  
3期目8月17日(月)~8月21日(金)(幼児は8月19日(水)までの3日間)

対象/市内在住・在勤・在学の方(医師から運動を禁止されている方は申し込みできません)

#### 【お子さんを対象に開催予定の主な教室】

受付期間/7月1日(水)~14日(水)に右のコードで(申込多数の場合、抽せん)

◇プール ※幼児はおむつが完全に外れている満3歳以上の未就学児が対象です。  
・幼児水泳短期教室・こども水泳短期教室(初級・初中級)・こども水泳教室(上級・特級)

#### ◇スタジオ

・キッズ基礎ダンス・キッズダンス初級・リトルチアダンス・キッズテーマパークダンス・キッズベリーダンス  
・キッズチアダンス(初級~中級)・キッズHIPHOP(初級~中級)・キッズ空手(初級~上級)

#### 【16歳以上の方が対象の教室】

1次募集受付(前期継続者優先期間)/7月1日(水)~14日(水)(2次募集は1次募集で定員に満たない場合のみ)

#### ◇スタジオ全20種・成人水泳教室

※レディース水泳教室(初級~上級)・シニア水泳教室(60歳以上)・アクアビクスは9月のみ開講

#### 《ベビーズタイム お休みのお知らせ》

7月21日(水)~8月28日(金)の期間は利用者が集中するため、ベビーズタイムは一時休止します。  
各教室について、詳しくはわくわくどーむホームページをご確認ください。



わくわくどーむ  
ホームページ



Web 予約

## 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・対象	日時	費用	会場
1	ゆかたの着かた教室 講師/きものぐるーぷ 対象/女性(小学5年生以上) ※親子参加可能。その場合は、幼児～小学4年生	7月22日(水) 午後1時～3時30分	無料	仲町市民センター
		申込方法/電話(☎080-5412-5656)またはメール(✉em77asa.ota@rakumail.jp)で		
2	遺言書作成・相続セミナー 講師/彩相続相談所 対象/どなたでも	8月9日(日) 午後1時～4時	無料	産業文化センター
		申込方法/電話で(☎090-2415-5968)		

### 共通事項

対象/市内在住・在勤・在学の方(申込多数の場合、抽せん) 締切/7月10日(金)まで

## 市民企画講座

### 子どもの未来アクション学習会

～育てにくさのある子もない子もみんな楽しめる遊び場を考える～

主催/コミュニティあさか

日時/7月25日(土) 午後2時～4時 会場/産業文化センター 研修室 費用/無料

講師/朝霞市子育て支援センターなかよしぱあく施設長 住田隆子さん

申込方法/電話またはメールで 問/熊澤 ☎090-3533-6626 ✉communityasaka@gmail.com

### 音楽療法体験・発表 主催/メイあさかセンター

日時/7月16日(日) 午前10時～11時30分 会場/サテライトサロン(本町1-8-7) 費用/1人300円

講師/(公財)東京ミュージック・ボランティア協会音楽療法士 池本幸子さん

申込方法/電話で 問/メイあさかセンター ☎468-6972(午前10時～午後5時)

※日時・会場についてはやむを得ず変更する場合があります。詳細は問い合わせ先にご確認ください。

## 「市民芸能まつり」ぜひご観覧ください

日時/7月5日(日) 午前10時～午後4時 会場/ゆめぱれす(市民会館) ホール

※出演の参加申込は終了しています。

入場料/無料 申込方法/当日、直接会場へ

## 夏休み親子陶芸教室 参加者募集

連続教室

夏休みに親子で芸術に触れてみませんか?陶芸体験やプロの作品の鑑賞、茶室見学に茶道体験と盛りだくさんの2日間!

日時/7月21日(火)、8月17日(月) どちらも午前10時～正午

会場/丸沼芸術の森(上内間木493-1) 対象/市内在住の小学生とその保護者

定員/18組36人(1組2人、申込多数の場合、抽せん。結果は当選者のみメールで通知)

費用/1組1,200円 申込方法/7月7日(火)までに右のコードから市ホームページで





### 溝沼子どもプールオープン!

日/7月18日(出)~8月30日(日)  
 午前の部:午前9時30分~午後0時45分  
 午後の部:午後1時45分~5時  
 対/未就学児、小学生とその付添人(成人)  
 利用料金/未就学児無料、小学生100円、付添人200円  
 ※来場の際は**100円玉**をご用意ください。  
 問/生涯学習・スポーツ課



### ★朝霞市民スポーツ賞★

各種大会で優秀な成績を収めた方を表彰します。  
**表彰基準**/令和7年10月2日~令和8年10月1日に開催された大会で、**都道府県大会優勝、関東大会第3位以内、全国大会第6位以内または国際大会入賞の方**  
 ※詳しくは、市ホームページをご確認ください。



## 第71回朝霞市民総合スポーツ大会

### 第41回シングルステニス大会

主管/朝霞市テニス協会

日/8月30日(日)~9月27日(日) 午前8時40分~  
 会/青葉台公園テニスコート 対/男子A・B、女子A・B、60歳以上の男性の方、ジュニア(15歳以下)  
 参/2,000円(協会員は1,500円・保険代含む)  
 申/8月12日(水)までに右のコードで  
 問/朝霞市テニス協会  
 ☐asakatennis.office@gmail.com



### 秋季中学生ソフトテニス大会(ダブルス)

主管/朝霞市ソフトテニス連盟

日/9月12日(土)~19日(土) 午前9時~ 会/青葉台公園テニスコート 対/市内在住・在学の中学生  
 参/無料 締/8月24日(月) 申/メールで  
 問/奥山 ☐asta.st148313@gmail.com

## ミニテニスを楽しむ会

主催/朝霞市ミニテニス連盟

日/9月5日(土) 午後0時30分受付開始  
 会/総合体育館 サブアリーナ  
 対/15歳以上で朝霞・志木・和光・新座市在住の方  
 定/40人 参/300円(保険代含む)  
 持/体育館シューズ、飲み物(ラケット貸与)  
 申/8月8日(土)までに氏名・年齢・電話番号を記入し  
 ショートメール・FAXで  
 問/近藤 ☎080-1377-6554 FAX462-9333

## 《会員募集》

**朝霞市剣道連盟** 活動日時/火・木・日曜日(初心者は日曜日のみ) 会/武道館 入会金/1,200円  
 年会費/未就学児・小学生7,000円 一般12,000円 問/新井 ☎090-6489-2882  
 ※詳しくは、右のコードで



## 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]

### エンジョイスプリントスクール for kids

日/8月25日、9月1日・8日・15日(すべて火曜日、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1~2年生、B:小学3~6年生  
 定/各20人 参/2,000円 締/8月1日(出)【必着】

### バレトンエクササイズ

日/9月2日~11月18日(すべて水曜日、全10回) 午後2時30分~3時30分  
 ※9月23日・10月7日を除く  
 会/総合体育館 対/18歳以上 定/20人  
 参/5,000円 締/8月9日(日)【必着】

### 共通事項

申/公社ホームページの「申込フォーム」または「往復はがき」で(申込多数の場合は、抽せん)  
**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(小学生向け教室のみ)  
**返信面** 住所・氏名  
 問/総合体育館

## 御岳山ロックガーデンに涼をもとめて 難易度★☆☆ 約6km 主催/朝霞市歩こう会

日・集/8月23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→西国分寺駅(乗換)→立川駅(乗換)→御嶽駅(降車)→バス→ケーブルカー・滝本駅(乗車)→御岳山駅(降車)→長尾平→ロックガーデン→長尾平→御嶽駅 対/小学生以上(小学生は保護者同伴)  
 参/300円(保険代等) 持/弁当・水筒・雨具・ストック等 締/8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・スポーツ課へ郵送  
 問/前川 ☎464-5394

**体育施設臨時休館日** 総合体育館 7月6日(月)・8月3日(月) 武道館 7月6日(月)・8月3日(月)  
 (7月・8月) 滝の根テニスコート 7月6日(月)・21日(火)・8月3日(月)・17日(月)

日日時 会会場 集集合場所 対対象 定定員 参参加費 持持ち物 締締め切り 申申し込み 問問い合わせ



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

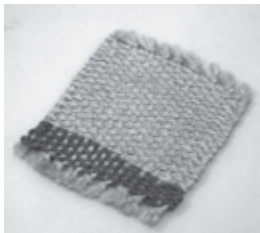
## 博物館夏休み体験教室 参加者募集！

### (1) コースターをつくろう！

織物の原理を学んで身近な材料からコースターを作ってみよう！

日／8月6日(木)

- ①午前10時～11時30分
- ②午後1時30分～3時



### (2) まが玉をつくろう！

ろう石を削って、磨いて、大昔のアクセサリーのまが玉を作ってみよう！

日／8月9日(日)

- ①午前10時～11時30分
- ②午後1時30分～3時



### (3) まきものをつくろう！

和紙を使ってまきものを作ってみよう！

日／8月16日(日)

- ①午前10時～11時30分
- ②午後1時30分～3時



#### (1)～(3)共通

会／博物館 講座室

対／小学1～6年生（1・2年生は保護者同伴）

定／各回16人

申／7月1日(水)～14日(火)に市ホームページの予約フォームで（申込多数の場合、抽せん）

※当選者にのみ、7月23日(木)までに当選メールを送信します。落選の場合、連絡は行いません。



## 旧高橋家住宅活用事業 旧高橋家住宅どきどきツアー

### ②超！初心者向け葉っぱのほんもの図鑑

集めた葉っぱで自然を学ぼう！

記録を通して学べる、自然観察の初心者向け図鑑づくり！



日／8月16日(日) 午前9時～午前11時30分

会／旧高橋家住宅、根岸台市民センター工作室

対／小学生とその保護者

定／20人（1応募4人まで）

参／1人50円（傷害保険料等）

※雨天時は中止となる場合があります。また、熱中症警戒アラート発令時は、屋外での作業は行わず、根岸台市民センター工作室での作業となります。

申／

往復はがきに、事業名「②葉っぱのほんもの図鑑」・参加者全員の氏名（ふりがな）・年齢（学年）・住所・電話番号を明記し、7月23日(木)【必着】までに「〒351-0007朝霞市岡2-7-22 朝霞市教育委員会文化財課 宛て」にお送りください。

※申込多数の場合、抽せん。結果は締め切りから1週間以内に通知します。

## あさか発掘調査速報展 — 足元に眠る地域の記憶 —

川や緑が多く都心にも近い朝霞市においては、宅地造成やマンション建設など大規模開発工事が多く、記録保存のための発掘調査が毎年数多く実施されています。今回の速報展では、令和7年度に実施した市内の発掘調査成果について、出土した遺物や発掘調査の写真パネル等を中心に紹介・展示します。

会期／7月18日(出)～8月30日(日)

会／博物館 ギャラリー（午前9時～午後5時）

※入館無料

### 7月のおやすみ

#### ●博物館・埋蔵文化財センター

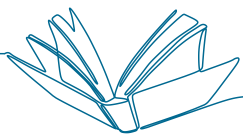
6日(月)・13日(月)・21日(火)・24日(金)・27日(月)

#### ●旧高橋家住宅

6日(月)・13日(月)・21日(火)・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。

日日時 会会場 対対象 定定員 参参加費 申申し込み



## ♪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)

日/7月17日(金) 午前11時30分~正午  
 会/視聴覚室 定/16組(先着順)

### うさみみタイム(幼児・児童向けの読み聞かせ)

日/7月2日・9日・16日・23日  
 すべて木曜日 午後3時~  
 会/視聴覚室

## ♪北朝霞分館の催し物♪ 問/北朝霞分館

### 「北朝霞分館の絵本のよみきかせ」

申込制

日/7月21日(火) 午後3時~  
 会/産業文化センター2階 研修室兼集会室1  
 定/30人(先着順)  
 ※定員に満たない場合、当日受付可  
 申/住所・氏名(ふりがな)・電話番号を電話・窓口・メールで  
 協力/おはなしの木(ボランティアサークル)

## 7・8月の図書館のおやすみ

- 本館 7月14日(火)・24日(金)、8月4日(火)・28日(金)
- 分館 7月8日(水)・23日(木)、8月12日(水)・27日(木)

※8月は、第2火曜日が祝日のため休館日を変更しています。

## ティーンズ向けイベント『図書館体験プログラム』

申込制

本棚をリニューアルするのも、図書館員の仕事のひとつ。イラストや言葉で本を紹介するブックガーランドを作って、皆さんのおすすめ本を表現してみませんか? 普段は入ることのできない、図書館の裏側もご案内します!

日/8月11日(火・祝) 午後2時~3時30分 会/図書館(本館) 対/中学生・高校生相当年齢の方  
 定/10人(先着順) 縮/8月3日(月)午後5時  
 申/電話・窓口・メールで。メールの場合、件名を「図書館体験プログラム参加希望」とし、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を図書館(本館)にお伝えください。

## 夏休みおはなし会

絵本などの読み聞かせを行います。お友だちをさそって、みんなで来てね!

日/7月30日(木)  
 ①午前10時30分~(30分程度)  
 ②午後4時~(30分程度)

会/図書館(本館) 視聴覚室  
 対/①未就学児 ②小学生  
 定/①15組(先着順) ②20人(先着順)  
 問/図書館(本館)

## 科学遊びをしよう!

スライムづくりをし、自由研究のアイデアや知識を学びます。

日/7月25日(土) 午前10時~11時30分  
 会/図書館(本館) 視聴覚室  
 対/市内在住の小学生 定/20人(先着順)  
 問/図書館(本館)

## 課題図書・すいせん図書について

夏休み期間中に利用の集中する課題図書および埼玉・夏休みすいせん図書について、7月9日(木)~8月27日(木)の間は、貸出期間を1週間以内とさせていただきます。

## 書庫見学ツアー

申込制

「書庫」...それは本をしまっておく倉庫のこと。普段は入ることのできない、図書館の書庫へご案内します!

日/7月24日(金) 午前10時~11時  
 会/図書館(本館)  
 対・定/市内在住・在学の方(先着順)  
 小学4~6年生...15人  
 縮/7月17日(金)午後5時  
 申/電話・窓口・メールで。メールの場合、件名を「書庫見学ツアー参加希望」とし、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を図書館(本館)にお伝えください。

## 「調べ学習コーナー」をご利用ください!

図書館(本館)「調べ学習コーナー」は、小学生~高校生の皆さんが、本を使って調べ物や研究を進め、学びを深められるコーナーです。学校の宿題や自由研究、興味のあるテーマについてじっくり調べることができるほか、関連する本や資料をあわせて展示しています。新しい発見や学ぶ楽しさにつながるコーナーとなっていますので、ぜひお気軽にご利用ください。

日日時 会会場 対対象 定定員 縮縮め切り 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 朝志ケ丘1-4-1	kita-kom@city.asaka.lg.jp
西朝霞公民館	462-1411	〒351-0014 膝折町4-19-1	nisi-kom@city.asaka.lg.jp	内間木公民館	456-1055	〒351-0032 田島2-18-47	utimagi-kom@city.asaka.lg.jp

※番号はお間違いないようにお願いします。

## 公民館のひろば

特に記載のないものは、どなたでも参加することができます。  
お気軽に申し込みください。

各公民館の催し物の詳細は、右のコードから  
ご確認ください。(市ホームページにリンク  
します)



### 西朝霞公民館

☎462-1411

●「納涼読み聞かせ～たのしいお話からだんだん怖いお話しへ～絵本・紙芝居・音楽・ヨーヨー風船釣りもあるよ」

☎/7月17日(金) 午後1時30分～4時

対/小学生以下(未就学児は保護者同伴)

講/西朝霞公民館読み聞かせサークル

申/当日、直接1階児童室へ(入退室自由)

●レッツチャレンジ

○「ターボコプターを改良してもっと遠くに飛ばそう」

ヘリコプターなどが飛ぶ仕組みを学んで、ターボコプターをパワーアップさせて飛ばしてみよう。

☎/7月23日(木) 午前10時～11時15分 対/小学生

定/15人 講/おもちゃインストラクター 柿本文雄さん

参/150円 締/7月12日(日) 申/右上のコードで

○「親子でボードゲームを楽しもう～デジタルゲームから離れて親子のコミュニケーションに～」

☎/7月24日(金) 午前10時～11時30分

対/小学生と保護者 定/6組

講/スピカデザイン代表 大下修央さん 参/無料

締/7月14日(火) 申/市ホームページ・窓口で

○「親子で作る夏のおしゃれランチ」

包丁を使って、おしゃれに美味しくつくってみよう。

☎/7月29日(水) 午前10時～午後1時 対/小学生とその保護者

定/10組20人 講/家庭科教員有資格者

高橋美江さん 参/1組1,000円 締/7月14日(火)

申/窓口・右上のコードで

西朝霞公民館夏休み開放のお知らせ

○自習のための学習の場所を用意します

☎/7月17日(金)～8月31日(月) 午前9時～午後8時(休館日を除く)

対/中学生・高校生 申/当日、直接公民館窓口へ(入退室自由)

○体育室を開放します

卓球台や簡単な遊具を用意しています。

☎/①7月22日・8月5日(水)、8月7日・21日・28日(金)

午後1時30分～4時 ②8月4日・18日(火)、8月9日・23日(日)

午前9時～正午

対/小学生以下(未就学児は保護者同伴) 申/当日、直接公民館窓口へ(入退室自由)

○夏休み卓球にチャレンジ!

☎/7月30日(木)、8月19日(水)・26日(水) 午後1時30分～3時(1回でも参加可)

対/小学2～6年生

定/各回8人 講/西朝霞公民館の卓球サークルの皆さん

参/無料 申/7月17日(金)までに市ホームページで

※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。

### 南朝霞公民館

☎461-0163

●南っ子クラブ

○「フラワーカップをつくろう！」

かわいいフラワーカップを作って、たのしい夏休みのひと時を過ごしましょう。

☎/7月22日(水) 午前10時～11時30分

対/小学1～3年生 定/15人

講/あみあみクラブの皆さん(南朝霞公民館サークル)

参/100円(材料代) 締/7月10日(金)

申/右上のコードで

○「小学生将棋大会」

☎/8月29日(土) 午前9時～正午

対/小学生(対局のできる方) 定/16人 講/朝霞市将棋愛好会の皆さん

参/無料 持/飲み物・上履き

締/7月15日(水) 申/右上のコードで

### 北朝霞公民館

☎473-0558

●教養講座「手作りにチャレンジ! 折り染めうちわ」

折り染めにチャレンジしてみませんか?今年手作りのうちわで暑さを和らげましょう。

☎/7月29日(水) 午後1時30分～2時30分

対/成人 定/8人 講/北朝霞公民館職員

参/97円(材料費) 持/使い捨てビニール手袋、エプロン、飲み物、持ち帰り用袋

締/7月18日(土)

申/電話・窓口・右上のコードで

●わんぱくキッズランド「ドライアイスの実験～オレンジシャーベットを作ろう!～」

ドライアイスを使っているいろいろ実験してみよう!

☎/8月3日(月) 午後2時～3時30分 対/小学生

定/18人 講/科学読物研究会 坂口美佳子さん

参/250円(材料費) 持/金属製のスプーン、汚れてもいいタオル、上履き、鉛筆、飲み物

締/7月21日(火)

申/電話・窓口・右上のコードで

### 内間木公民館

☎456-1055

●こどもランド「ダンボールクラフトを作ろう」

接着剤とクリップだけで「ワゴン車」や「バイク」ができるよ。自分の手でモノを作り上げる楽しさ、喜びを体験しよう。

☎/7月23日(木) 午前10時～正午 対/小学生

定/20人 講/本田技研工業(株) ドリームハンズ

参/無料 申/7月1日(水)～8日(水)に右上のコードで

※1、2年生は「ワゴン車」、3年生以上は「ワゴン車」または「バイク」のどちらかを申込時に選択してください。

7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 5日(日)・13日(月)・19日(日)・20日(月・祝)・27日(月)  
●内間木公民館 6日(月)・12日(日)・20日(月・祝)・21日(火)・26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



ピル (pill) は、元々は「丸薬」を意味する英語ですが、「経口避妊薬」そのものを意味する用語でもあります。わが国でも、「経口避妊薬」よりも「ピル」の方が、一般にもよく使われているかと思えます。

ピル（経口避妊薬）は、女性が1カ月かけて繰り返す月経周期の中で、卵巣からの卵子の排出（排卵）を阻止することで、妊娠を回避させる薬です。

世界で初めてこの薬が承認されたのは米国であり、それは1960年（昭和35年）のことでした。ピルの成分は、女性ホルモンであるエストロゲンと黄体ホルモンですが、当初承認されたピルに含まれていたエストロゲンの量が、現在処方されているものよりも多く含まれていました。そのため、それを服用した方に、血管内に血栓という小さな塊を形成して、それが太い静脈内で詰まることで発生する「けっせんそくせんしゅう静脈血栓 塞栓症」が数多く発生し、大きな社会問題になりました。エストロゲンは、血管から出血した時に、その出血を止める作用（止血・凝固作用）を高めますが、その量が多いことで、このような静脈血栓塞栓症のリスクが高まったのです。

そのことを踏まえて1970年代には、最初に承認されたピルよりもエストロゲンの量を少なく（低用量化）することで、このような副作用の軽減が図られるようになりました。そのため今日では、「エストロゲンの量が低用量の経口避妊薬」が主流となっており、「低用量ピル」として一般にも知られるようになりました。

わが国では、米国での承認から遅れること約40年後の1999年（平成11年）6月ようやく正式な認可が出され、同年9月より発売され現在に至っています。ただし、ピルは避妊を目的とした薬ですので、医療保険の対象にはなりません。

ピルの主な効果は言わずと知れた避妊にあります。それ以外にも月経不順の改善、月経血の量を少なくする、月経時の痛みを軽減するなど、月経に関連するさ

朝霞地区医師会 まきた かずや 牧田 和也  
☎464-4666

まざまな状態の改善効果も知られています。その1つである月経時の痛みが強い「月経困難症」の治療を主な目的とした低用量ピルに準じた薬が2000年代後半以降に複数発売されるようになりました。これらの薬は、「月経困難症」という病気の治療薬という位置付けですので、医療保険が適応されますが、低用量ピルと区別する意味で「低用量エストロゲン・プロゲステン配合薬（LEP）」と呼ばれています。

なぜ低用量ピルやLEPが、月経時の痛みに効果があるのか？それは、これらの薬が排卵の阻止だけでなく、1カ月かけた子宮内膜の増殖作用も抑えることにあります。子宮内膜の増殖が抑制されれば、月経血として排出される内膜組織の量が少なくなります。また、子宮の筋肉の収縮を促すプロスタグランジンという物質の産生も少なくなることで、その収縮力が通常の月経周期より少なくて済み、そのことで痛みが緩和されると考えられています。

低用量ピルは、いずれの製剤も1カ月を基本として21日間飲み続け、その後の7日間は休薬するかプラセボと呼ばれるホルモン効果のない薬（偽薬）を服用する形式になります。一方、LEPの中には2.5～3カ月に亘り連続的に服用することで、月経周期自体の間隔を空けることができるものもあります。

また、ミニピルと呼ばれる黄体ホルモンのみでの経口避妊薬が、今年に入りわが国でも発売されるようになりました。これはエストロゲンを含まないのので先に述べた静脈血栓塞栓症の副作用が発生しませんので、40歳以上の方や喫煙習慣のある方でも安全に使用できるという利点があります。

いずれにしても、このような薬を安全に使用するためには、ネットなどで購入するのではなく、婦人科をひょうぼう標榜する医療機関で処方してもらうことをお勧めします。

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)	
5	新座	志木駅前いとう内科 内視鏡クリニック	内、消内	485-1506	朝霞	朝霞すみえ皮フ科 クリニック	皮	423-0496	
									12
7	19	新座	海江田医院	内、小、脳神 内	042-491-6262	朝霞	栗原整形外科	外、整外、皮、 リウ	463-2325
	26	志木	西川医院	内	471-0074	和光	心乃美整形外科内科	整外、リウ、泌、 内、消内、リハ	468-3456

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・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	7月24日(金) 午後2時～3時		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	精神科医による相談です。 申/7月21日(火)までに電話または窓口で
栄養相談	7月28日(火) ①午前9時20分～10時 ②午前10時40分～11時20分	保健センター	市民	管理栄養士による相談です。 申/7月23日(木)までに電話で
大人の歯の健診	8月27日(木) 午後1時25分～4時		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/電話・窓口・左のコードで(先着20人) ※健診は年度内1回のみ
肝炎ウイルス検診	7月1日(火)～12月31日(木)	協定医療機関	40歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない方	内容/B型・C型肝炎ウイルス検診(血液検査) 申/協定医療機関に直接申込 ※協定医療機関一覧は右のコードからご確認ください。

**乳幼児と保護者の方へ** 申・問/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	8月27日(木) 午前10時～11時45分		令和7年9月～令和8年1月生まれの第1子の保護者	申/7月2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	9月12日(出) 午後1時30分～3時30分 9月27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12月～令和9年2月出産予定の初妊婦・パパになる方	内容/歯っぴい講座、家族で育む食生活講座、もく浴・妊婦体験、DVD上映 申/7月2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

### 正しい姿勢で健康な体づくり講座

日時/7月19日(日) 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分 会場/根岸台市民センター 持ち物/ノート、筆記用具、動きやすい服装 申込方法/電話で  
その他/高校生以下は親同伴で 主催/姿勢美人プロジェクト 申・問/安河内 ☎400-2690

### 朝霞フルーツクラブ第42回定期発表会「真夏の夜の夢」

日時/8月11日(火・祝) 午後1時～4時頃 会場/ゆめばれす(市民会館) その他/ポップスやクラシック等たくさん演奏します。主催/朝霞フルーツクラブ 問/荒井 ☎asakafuteclub2015@gmail.com

## 会員登録

### アサカスリー(9人制バレーボール)

日時/毎週土曜日 午後2時30分～6時 会場/朝霞第三小学校 体育館 費用/1回300円 年3,000円 その他/楽しく体を動かすのを目的としています。見学・体験大歓迎。初心者の方・興味のある方お気軽にどうぞ。 問/添川 ☎taropi.xx7@softbank.jp

### スマイル卓球クラブ

日程・会場/毎月第1・2火曜日または水曜日・東朝霞公民館または内間木公民館 毎月第3・4金曜日・北朝霞公民館 時間/午後1時～4時30分 費用/入会金1,000円、月1,000円 対象/ゲームができる方(初心者・初級者をご相談ください) その他/体験者歓迎 問/茂木 ☎090-9810-0298

### 朝霞ウクレレ・サークル

日時/第1・3火曜日 正午～午後4時(体験会は午後2時30分～4時) 会場/図書館(本館)1階 費用/月3,000円(体験料は1回1,500円) その他/毎月、体験会を行っています。貸し出しウクレレ3本あります。 問/須藤 ☎463-4163

### こえど kids

日時/毎週木曜日 ①午後5時45分～②午後6時～ ③午後7時～(学年別・各1時間) 会場/東朝霞公民館

費用/月4,000円(4回分) 対象/年中～中学生 その他/無料体験あり。ハロウィンなどのイベントも行っています。 問/馬場 ☎090-2216-4323

### つくし書道会

日時/月3回水曜日 午後5時30分～8時30分 月3回金曜日 午後1時～3時30分 会場/中央公民館または東朝霞公民館 費用/入会金500円、月2,300円(本代は月800円) 対象/成人 その他/初心者大歓迎 問/照井 ☎463-6901

### やさしいヨガ

日時/毎週水曜日 午前9時40分～10時40分、午前11時～正午 会場/膝折市民センター 費用/1回700円 6回4,000円 対象/成人 その他/運動が苦手、体が硬い方向けのやさしいヨガです。体験可。ショートメールでも問い合わせ可。 問/青谷 ☎090-8103-5769

### こども英会話サークル

日程/月3回水曜日(小学校3・4年生のみ水・木曜日) 時間・対象/午前10時15分～11時・未就園児おやこ、午後3時～4時・3～6歳、午後4時～5時・小学1・2年生、午後5時～6時・小学3・4年生、午後6時～7時・小学5・6年生 会場/溝沼市民センター 費用/入会金1,000円、月4,500円(未就園児おやこは3,300円) 問/喜多 ☎naokooka29@gmail.com



# PHOTO NEWS

## 岡特別緑地保全地区で自然観察会が開催されました

4月12日(日)に、岡特別緑地保全地区で自然観察会が開催されました。

岡・宮戸・郷戸の特別緑地は市民ボランティアの皆さんのご協力をいただき、間伐、下草刈り、清掃などの維持管理を行っています。興味のある方はぜひ一度、体験にいらしてください。詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、みどり公園課までお問い合わせください。

問/みどり公園課 ☎463-0374



## 市への寄付ありがとうございます

6月1日(月)、朝霞ライオンズクラブから、子育て支援のため、10万円の寄付をいただきました。

市では、朝霞ライオンズクラブの意向に沿うよう、子育て支援のために有効に活用させていただきます。

▼左から、朝霞ライオンズクラブ兼本尚昌テールツイスター、松下市長、朝霞ライオンズクラブ藤宮政教会長、鴨下直人第一副会長、須田義博副委員長



## 共創パートナーシップを締結しました

飯能信用金庫と共創パートナーシップを締結しました。地域社会の持続的な発展および地域経済の活性化を目指し、両者の持つ人材、知識、機能、ネットワークを最大限に活用して、市民サービスの向上と地域の活性化に資する取り組みを共に実施してまいります。

▼左から、松下市長、飯能信用金庫 松下寿夫理事



## 令和8年春の叙勲受章、おめでとうございます！

朝霞地区保護司会の副会長および朝霞支部長の伊藤允光さんが、令和8年春の叙勲(瑞宝双光章)を受章し、6月9日(火)に、喜びの報告に市長を表敬訪問しました。

これは、伊藤さんの23年間の保護司活動や、令和6年度からの副会長および朝霞支部長としての活動など、長年にわたる公共的な業務への功勞に対して表彰されたものです。

▼左から、松下市長、伊藤さん



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

広報あさか No.830 発行日/令和8年7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