



【朝霞市市民活動支援ステーション

・シニア活動センターメールマガジン】

2026年10月号



===== も く じ =====

【1】ステーションのお知らせ

- ・市民活動相談会

見やすい！チラシの作り方

【2】市民活動団体イベント情報

- ・市民活動団体支援補助事業

①あさか市民大学主催

世界に一つだけの創作ぬり絵作り

～いろとり鳥の冒険～

②朝霞ぐらんぱの会主催

親子で楽しむ“科学教室”

③あさか市民活動ネットワーク主催

第17回あさか市民活動まつり

参加団体（出展・出店）募集のお知らせ

④動物との共生社会を目指す会Vest.

主催

クリーン&マナーアップキャンペーン！

- ・地域で共に生きるナノ主催

高次脳機能障害を知る・支える研修会

- ・あさか市民大学主催

①2026東洋大学神野ゼミ生健康教室

みんなでチャレンジ！健康アップ3Days

②シリーズ講座「朝霞再発見」3回目

防災：自助・ご近所力

～「非常用トイレの使い方」～

- ・リスイッチ主催

リスイッチメンタルヘルス講演会

- ・美えな塾主催

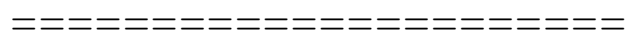
産後のからだの整え方

【3】関係機関のお知らせ

- ・地域でこどもの未来を応援

こどもの居場所フェア 埼玉

【4】助成金・補助金・アワード情報



＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
【１】ステーションのお知らせ
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

■市民活動相談会

見やすい！チラシの作り方

イベント、会員募集などに役立つチラシづくりの基本を学びます。

○日時

１０月３１日（土）

１団体（人）４５分程度

①午前１０時～ ②午前１１時～

③午後１時～ ④午後２時～

⑤午後３時～ ⑥午後４時～

※ステーション職員による個別相談形式です。

○会場

市民活動支援ステーション・シニア活動センター

○内容

見やすく、伝わりやすいレイアウトやデザインのコツをご紹介します。

○対象

市民活動団体、または市民活動を始めたい方
※初心者向け

○定員

６団体（人）（事前予約、先着順）

○持ち物

筆記用具

○申込方法

電話で

○主催・申込み・問合せ

市民活動支援ステーション・シニア活動センター
TEL：０４８－４６３－１４１７

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
【２】市民活動団体イベント情報
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

■市民活動団体支援補助事業

①あさか市民大学主催

「世界に一つだけの創作ぬり絵本作り」
～いろとり鳥の冒険～

ぬり絵を楽しみながら、好きなものや大切にしたいことを自由に描いて、あなただけの「自由の国」を作ります。絵が苦手な方も大歓迎！

最後は世界に一冊だけの創作ぬり絵絵本に仕上げます。

○日時

10月17日（土）

午後1時30分～3時30分

○会場

東朝霞公民館 第1会議室

○講師

創作絵具ART講師

清水 啓子さん

○対象

小学生以上

※小学生以下は保護者同伴

○定員

30人（事前予約制 先着順）

○費用

1,500円（材料費他）

○持ち物

筆記用具

汚れてもよい服装

○申込方法

メールまたは電話

○主催・申込み・問合せ

NPO法人 あさか市民大学

TEL：090-5219-0262（川池）

メール：lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp

②朝霞ぐらんぱの会主催

親子で楽しむ“科学教室”

納豆など食材を使った科学を知ろう！

○日時

10月25日（日）

午前10時～正午

受付：午前9時40分～

○会場

南朝霞公民館

○講師

科学読物研究会、手づくり絵本会所属

岩田 真弓さん

○対象

市内在住の小学生とその保護者

○定員

10組20人（先着順）

○費用

1人300円（材料費、保険料）

○持ち物

ぞうきん、ポケットティッシュ、筆記用具、
新聞紙（見開き1枚）

○申込方法

メールまたは下記のURLで（①～③をご記入ください）

<https://forms.gle/nrTR7CgeRJHMDRpu7>

①お子さんと保護者の氏名②住所③電話番号

○主催・申込み・問合せ

NPO法人朝霞ぐらんぱの会

TEL：080-3408-4225（^{きゅうら}久良）

メール：asaka.grandpa.npo@gmail.com

③あさか市民活動ネットワーク主催

第17回あさか市民活動まつり

参加団体（出展・出店）募集のお知らせ

市内で活動している団体が一堂に会し、日頃の活動内容を発表する催しです。市民の方に、団体の活動を知ってもらう絶好の機会です。あなたも一緒に、楽しい市民活動まつりを作っていきませんか！

【募集要項】

○開催日

令和9年2月13日（土）

午前10時～午後3時

○会場

膝折市民センター

○募集内容

- ①展示：活動内容のパネル展示や作品展示等
- ②体験：来場者に体験や実習の場提供等
- ③物品販売
- ④その他：上記以外の参加

○費用

1 団体 1, 000 円

※但し、昨年度参加した団体に関しては、費用は発生しません。

○募集締切

10 月 31 日（土）

○応募方法

電話、FAX、メール

○詳細URL

http://asakasiminkatudo.web.fc2.com/99_blank008012.html

○主催

あさか市民活動ネットワーク

○申込み・問合せ

あさか市民活動まつり実行委員会事務局

TEL：080-5011-1511（佐野）

FAX：048-463-6877

メール：f5charider@hotmail.com

- ④動物との共生社会を目指す会 V e s t .主催
クリーン＆マナーアップキャンペーン！

みんなで朝霞の街をキレイにしよう！！

○日時

11 月 15 日（日）

午前 10 時～（正午までに解散予定）

※雨天中止

○会場

北朝霞駅周辺

※北朝霞公園正面入り口集合

○内容

道路上のゴミと放置フンを回収しながら、
わんちゃん連れの方にはうんち袋の配布およびマナーアップの声かけをします。

○持ち物

手ぶらでOK

(ポリ袋、軍手、トング貸出いたします)

※犬連れの方はリード必須

○共催

朝霞探検し隊

○申込方法

メールで

○主催・申込み・問合せ

動物との共生社会を目指す会 Vest. (清水)

メール：vest.asaka@gmail.com

H P：<http://vest-asaka.org/>

■地域で共に生きるナノ主催

高次脳機能障害を知る・支える研修会

新法成立！

私たちにできる地域での寄り添い方

本高次脳機能障害の基礎知識や具体的な支援のポイントについて学び、地域ではどのように支援に取り組んでいくとよいのかを皆さんと一緒に考えます。

○日時

10月4日(日)

午後1時～3時45分

○会場

市民会館 リハーサル室1・2

○講師

一般社団法人 TMG 本部

リハビリテーション医療特別顧問

東京慈恵会医科大学客員教授

渡邊 修医師

○定員

150人

○主催

NPO 法人地域で共に生きるナノ

○協力

朝霞市

○問合せ

地域で共に生きるナノ朝霞

TEL：080-5696-2459（須貝）

メール：sugai3325@gmail.com

■あさか市民大学主催

①2026東洋大学神野ゼミ生健康教室

みんなでチャレンジ！健康アップ3Days

頭と体を動かしてリフレッシュ！簡単な運動
やレクリエーションを楽しみながら、健康づく
りのきっかけを見つけましょう！

○日時（全3回）

①10月6日（火）

②10月13日（火）

③10月20日（火）

※全日午後1時30分～

○会場

産業文化センター

○内容

①伝言ゲームや風船バレーボールを通して、コ
ミュニケーションを楽しみながら、みんなで
体を動かします。

②文字並べゲームやボッチャで頭と身体を使い
ながら、楽しく脳を活性化します。

③色々なジャンケンゲームやフラワプレリーで、
反応力やチームワークを高めます。

○定員

各回30人（事前申込み、先着順）

○費用

各回300円（保険料他）

○持ち物

タオル、飲み物、靴（室内履き）

動きやすい服装

○その他

- ・1回のみ参加もOKです。
- ・余裕があれば当日受付可能です。

②シリーズ講座「朝霞再発見」 3回目

防災：自助・ご近所力

～「非常用トイレの使い方」～

巨大地震がくると何が起きるか？

★事前に自助として何をしておくか？直後に自助としての命の守り方

★災難を乗り越えるために「ご近所力」が大きな力になること等のお話

○日時

10月23日（金）

午前10時～11時30分

○会場

南朝霞公民館

○講師

防災アドバイザー

大道寺 明子さん、宮林 智美さん

○定員

25人（先着順）

○費用

300円（保険料他）

○申込方法

メールまたは電話

○主催・申込み・問合せ

NPO法人 あさか市民大学

TEL：090-5219-0262（川池）

メール：lupin-the-3rd-55@icom.home.ne.jp

■リスイッチ主催

リスイッチメンタルヘルス講演会

わたしの歩んできた道を通じて、今伝えたいこと

○日時

10月10日（土）

午後1時～2時40分

開場：午後12時50分

○会場

リライト

（東上線朝霞駅東口徒歩2分）

○内容

強迫性障がいと向き合いながら、生活訓練や就
労移行支援事業所への通所を経て、現在に至る
まで、そして、葛藤や気づきなどについても語
っていただきます。

○講師

モカさん

○問合せ

サポートセンターリライト

TEL：048-468-5322（清水）

○主催

NPO法人リスイッチ ピアプロジェクト

■美えな塾主催

産後のからだの整え方

○日時

10月16日（金）

午前10時～正午

○会場

子育て支援センターさくらんぼ（仲町保育
園3階）

○内容

尿もれや正しい姿勢、抱っこの確認

○講師

理学療法士

緒方 和調さん

○対象

産後だけでなく、妊婦さんもOK

○申込方法

ご予約はこちらから

<https://coubic.com/vienna-juku/867254?via=qr>

○主催・問合せ

NPO法人美えな塾

メール：info@vienna-juku.com

=====

【3】関係機関のお知らせ

=====

■地域でこどもの未来を応援

こどもの居場所フェア埼玉

こどもの居場所は特別な場所ではない “
みんなの居場所”。こどもたちの居場所をみんな
でふやす・つなぐ。

地域でこどもの未来を応援！こどもの居場所
フェア埼玉にぜひお越しください！

○日時

10月17日（土）

午前11時～午後4時

○会場

ソニックシティ

第1・第4・第5展示場及びイベント広場

住所：さいたま市大宮区桜木町1-7-5

アクセス：大宮駅より徒歩3分

○詳細URL

<https://kodomo-ibasho.pref.saitama.lg.jp/>

○主催・問合せ

埼玉県こどもの居場所フェア実行委員会

メール：event-saitama@itb.com

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
【4】助成金・補助金・アワード情報

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
助成金・補助金・アワード情報は、添付ファ
イルを開いてご覧ください。各URLからホ
ームページにアクセスできます

○発行について

このメールマガジンは、配信希望者、あさ
か市民活動ガイドブックに掲載している団体
の皆様、及び市役所各課（室・所・館）に配
信しています。

本メールマガジンがご不要の場合、お手数
ですが、

simin_katudo@city.asaka.lg.jp

宛てにメールアドレスを明記のうえ、件名を「メ
ルマガ中止」としてお送りください。

・貴団体（課・室・所・館）での活動の様子や、
イベント告知、募集等発信したい情報があり

・メールマガジンへの、ご意見・ご感想なども
お寄せください。

【発行】

朝霞市仲町2-1-6-101

• FAX : 048-463-3199

- ・開所時間：午前9時30分～午後6時