

朝霞市市民体育振興奨励補助金

市では、市民の体育及びスポーツ・レクリエーションの振興を図るため、予選または選考を経て県大会以上の各種大会に参加する市民の方に対し、その経費の一部について予算の範囲内において補助を行っています。

補助金の交付にあたっては、書類審査を行いますので、下記により、生涯学習・スポーツ課窓口で申請手続きを行ってください。

《補助対象者》

大会当日に市内在住の選手、監督、コーチ及びマネージャー等。ただし、監督・コーチ・マネージャー等は各1名まで。※中・高・大学生は、関東大会等以上が対象。

《補助対象大会及び金額》

会場地が朝霞市以外で、予選または選考を経て出場する大会。※申請日の属する年度内に開催された大会に限ります。（大会区分による補助金額は下表のとおりです。）

《申請方法》

「朝霞市市民体育振興奨励補助金交付申請書」に必要事項を記入し押印の上、以下の書類のうち、該当するものを添付して提出してください。

- ・本大会・予選大会の大会要項または、大会要項に準ずる書類の写し
- ・本大会出場申込書または、出場申込書に準ずる書類の写し
- ・予選、選考となった大会の結果が記載された書類
- ・予選、選考を経て本大会に出場決定したことが記載された書類
- ・本大会の結果記録証または結果記録証に準ずる書類の写し

※上記のほか、別に書類が必要となる場合がありますので生涯学習・スポーツ課にご確認ください。

※申請手続きは、大会が開催された年度内に行ってください。また、大会後に申請いただきますようお願いいたします。

《交付決定》

書類審査後、交付決定の日から起算し、7日以内に交付の可否について決定通知を送付します。ただし、12月29日から翌年の1月3日までは決定通知書発送の期間に含みません。

(単位：円)

大 会 区 分	金 額	対 象
都道府県大会	1,000	中・高・大学生を除く大会当日市内在住の選手、監督、コーチ及びマネージャー等
関東大会等地方大会 (東日本大会含む)	3,000	大会当日市内在住の選手、監督、コーチ及びマネージャー等
全国大会及び開催が国内の 国際大会	5,000	
国際大会	8,000	

問い合わせ

生涯学習・スポーツ課
☎048-463-2403 (直通)

あさか学習おとどけ講座

市の情報や身近な情報などを講座として皆さんの学習の場へおとどけします。ご利用になりたい講座を選んで、ぜひお申し込みください！

申 込 方 法

1. 学びたい講座が決まったら、生涯学習・スポーツ課へお電話を！
その際に、下記の①～⑤をお伝えください。

①日時 ②会場 ③人数 ④講座メニュー ⑤代表者連絡先

※生涯学習・スポーツ課が担当と日時の調整をし、連絡を差し上げます。

※ご希望に添えない場合もありますので、①・④については、第二・第三希望までご検討をお願いします。

2. 「あさか学習おとどけ講座利用申込書」に必要事項を記入の上、ご提出ください（郵送・FAX・メールでも可）。

※申込書は、ホームページからもダウンロードできます。

(<https://www.city.asaka.lg.jp/site/kyoiku/shogai-otodoke.html>)

行政メニュー → 利用希望日の14日前まで

企業メニュー → 利用希望日の1か月前まで



3. 「あさか学習おとどけ講座利用（決定・否決）通知書」とアンケートが届きます。
4. 講師と詳細について打合わせをしてください。
5. 講座スタート！講師が会場に講座をおとどけします！
6. 講座終了後、14日以内に「あさか学習おとどけ講座利用報告書」とアンケート（記入済み）をご提出ください。

【問い合わせ】生涯学習・スポーツ課（生涯学習係）

☎048-463-2920（直通）



彩夏ちゃん

◆利用上の注意◆

- ・市内在住・在勤・在学の5人以上のグループでお申し込みください。
- ・行政メニューの開催は、12月28日から翌年1月4日までを除く午前9時から午後9時までです。
ただし、施設見学については、施設の開所日の午前9時から午後5時までです。
- ・会場は市内とし、利用する方がご用意ください（公民館・町内会館等）。
- ・講座の利用料は無料です。ただし、会場使用料や教材料費等が必要な場合は、利用者の実費負担となります。
- ・講師に質問はできますが、その場で説明できない場合もあります。

この講座は、あくまでも生涯学習の推進を目的とした事業です。批判や苦情の申し立て、個別相談の場ではないことをあらかじめご理解ください。



令和6年度 あさか学習おとどけ講座メニュー

行政メニュー

分野	No.	講 座 タ イ ト ル	内 容	時間	担 当
まちづくり	1	特徴あるまちづくりを目指して	地区計画の制度・運用について	30分	まちづくり推進課
	2	朝霞市の都市計画道路	計画決定から整備まで路線の整備状況について	30分	まちづくり推進課
	3	区画整理事業のあらまし	区画整理によるまちづくりについて	50分	まちづくり推進課
	4	ウォーカブルなまちづくり	車中心から人中心の歩きたくなるまちづくりについて	30分	まちづくり推進課
	5	官民連携によるまちづくり	あさかエリアデザイン会議の取組について	60分	まちづくり推進課
	6	開発許可申請の実務について	開発許可制度の概要について	60分	開発建築課
	7	わたしたちの道路	道路の役割と私道整備補助事業を解説します。	30分	道路整備課
教育・文化・スポーツ	8	★「まごころをこめたおいしい給食」 成長期の栄養と食事	学校給食の献立紹介、成長期の食事の話（朝食の大切さ、頭のはたらきを良くする食事）	60分	学校給食課
	9	生涯学習を始めよう！	生涯学習についてわかりやすく解説し、市が展開している制度を紹介します。	30分	生涯学習・スポーツ課
	10	★みんながしあわせに暮らせるために	さまざまな人権を考えるきっかけづくりと啓発ビデオの視聴	60分	生涯学習・スポーツ課
	11	学びあい！教えあい！	市民企画講座など学びあいの場の企画・運営の方法や、知識や経験、特技を生かしてボランティアでの講師をする方法などについてお話しします。	30分	生涯学習・スポーツ課
	12	★体をうごかそう！	・ミニテニスの理論と実技 ・ポッチャの理論と実技 ・四半的弓道の理論と実技	120分	生涯学習・スポーツ課
	13	★朝霞の歴史	朝霞の歴史について、分かりやすく解説します。	60～120分	文化財課
	14	★朝霞の文化財	旧高橋家住宅、柊塚古墳など、朝霞市内にある指定文化財をご紹介します（現地解説可能なものもあり）。	60～120分	文化財課
	15	★火おこしに挑戦	木製発火具を使った昔の火おこし体験	60分	文化財課
	16	★コミュニティセンターの利用について	コミュニティセンターの役割と利用方法について	30分	コミュニティセンター
	17	★公民館の利用について	公民館の役割と利用方法について	30分	中央公民館
	18	絵本をたのしむ	絵本の楽しみ方、読み方、選び方をお伝えします。	60分	図書館
施設見学	19	★ごみが処理されている現場を 目の前で見てみませんか？	クリーンセンターの見学とビデオの上映	90分	資源リサイクル課
	20	安全な水をお届けするために	施設見学と水道事業について	60分	上下水道総務課 水道施設課
	21	★博物館ガイドツアー	展示解説、施設見学、事業について	30～90分	文化財課
	22	★館内らい・ぶらり	施設見学と利用の案内	60分	図書館
	23	★ようこそ リサイクルプラザへ	施設見学、利用案内、3R（スリーアール）のおはなし	30分	リサイクルプラザ
	24	★ようこそ はあとびあへ	総合福祉センターの施設見学と各事業の概要について	30～40分	はあとびあ（総合福祉センター）

★印…子ども向けメニュー（おおむね小学3年生以上）もあります。

分野	No.	講 座 タ イ ト ル	内 容	時間	担 当
市 政 ・ 行 政	25	★将来の朝霞ってどんなまち？	これからの朝霞市のまちづくり計画（総合計画の概要）について	30～60分	政策企画課
	26	★朝霞市を知ろう！ ～“むさしのフロントあさか”の魅力～	朝霞市の魅力を深掘し、市がどのようなプロモーションを展開しているかをお話します。一緒に市を盛り上げていきましょう！	40分	シティ・プロモーション課
	27	朝霞市の財政状況について	本年度予算、前年度決算について [4・5・7・8・10月のみ開講]	60分	財政課
	28	市民のための情報公開制度・個人情報保護制度	制度のしくみ、利用方法について	30～60分	市政情報課
	29	★市税について（市民税・固定資産税）	税金はどのように計算されるのかについて	60分	課税課
	30	★納税のあれこれ ー市税納付にご協力をー	市税の納め方、延滞金の計算は？納められない場合は？	30分	収納課
	31	★議会の役割と仕組みについて	市議会の役割と仕組みについて、わかりやすく説明します。また、市議会の傍聴方法、請願の提出等についてもお話します。	30分	議会総務課
福 祉 ・ 健 康	32	★選挙を学ぼう！！	よりよい暮らしを願い、私たちの代わりにその思いを実現してくれる人を選ぶ制度が「選挙」です。皆さんの大切な一票を有効にいかすために、「選挙」について学んでいきましょう。	40分	選挙管理委員会事務局
	33	ファミリー・サポート・センター制度のご案内から入会まで	ファミリー・サポート・センター制度のご案内と利用方法、入会までの手続きについて	60分	保育課
	34	子育て講座	ペアトレ入門	60分	こども未来課
	35	民生委員児童委員とは	地域における民生委員児童委員の役割について	40分	福祉相談課
	36	★障害を知ろう！	障害のある人もない人も互いに尊重し、地域で共に生きる社会を実現するために、障害や障害のある人に対する理解を深めます。	60分	障害福祉課
	37	障害福祉サービス	障害のある方々が利用する福祉サービス等について、わかりやすく説明します。	60分	障害福祉課
	38	障害者差別をなくそう	障害者差別解消法の理解を進め、障害のある方への具体的な配慮を学びます。	60分	障害福祉課
	39	体と心、親と子の健康を応援します	乳幼児の発育と発達について	60分	健康づくり課
	40	中高年の心の健康づくり	ストレスとの付き合い方、こころの健康について	60分	健康づくり課
	41	楽しく学ぶ栄養講座	乳幼児から高齢者まで各ライフステージにおける食生活のあり方や生活習慣病予防の食生活について	30～60分	健康づくり課
	42	知っておきたい女性のがん	子宮がん、乳がんについての話と予防や早期発見について（がん検診県民サポーター研修含む）	30～60分	健康づくり課
	43	★わかりやすい感染症のきほん	インフルエンザやノロウィルスなど、感染症の基礎知識と個人・家族が出来る予防について	60分	健康づくり課
	44	★夏を乗りきる！熱中症予防	熱中症の正しい知識と予防について	60分	健康づくり課
	45	知って実践！楽しく健康づくり	健康づくりに役立つ情報を学び、生活の中に取り入れましょう。（健康長寿サポーター養成講習含む）	30～60分	健康づくり課
	46	介護保険制度をご存じですか？ ～支え合い笑顔と生きがいを持って暮らしつづけるために～	①介護保険制度の仕組み②はじめての介護保険～申請からサービス利用までの流れ～③これって介護で使えるサービス？～介護保険と高齢者福祉サービス～（3部構成）	30～60分	長寿はつらつ課
	47	はじめよう！介護予防	加齢による衰えを予防・回復し、生涯いきいきと暮らすための介護予防について紹介します。	30～60分	長寿はつらつ課

★印…子ども向けメニュー（おおむね小学3年生以上）もあります。

分野	No.	講 座 タ イ ト ル	内 容	時間	担 当
福祉・健康	48	身近で安心、地域包括支援センター	地域包括支援センターの役割などを紹介します。	30分	長寿はつらつ課
	49	★私の望む暮らしを考えてみよう (希望する医療や介護を日常生活からもしものときまで)	ACP (アドバンス・ケア・プランニング) や人生会議という言葉を知ることがあります。もしものときをイメージしたカードゲームなどで、ご自身の望む暮らしや思いを再認識し、誰かと共有することの大切さを学び、医療や介護の専門職とのお話を交えて、家族や友人等と話をするきっかけづくりをします。	30～60分	長寿はつらつ課
	50	★社協について	社協の事業について説明します	30～60分	社会福祉協議会
	51	★福祉体験	専用のグッズを使い、高齢者や視覚障害のある方の疑似体験をします	30～60分	社会福祉協議会
	52	★ボランティアについて	ボランティア活動やボランティア保険について説明します	30～60分	社会福祉協議会
	53	★車いす体験	基本的な車いすの介助方法を学び、操作の体験をします	60分	社会福祉協議会
	54	「あんしんサポートねっと」とは	あんしんサポートねっとのご案内と利用方法について	30～60分	社会福祉協議会
くらし	55	★すぐ使える!! 手話講座	日常で使用する手話について	30～60分	社会福祉協議会
	56	わかりやすい広報のつくり方 ★中学生からのメニューです	文章の書き方、写真、レイアウト等について	60分	シティ・プロモーション課
	57	朝霞市の防災対策	市の防災対策と「自助」「共助」について	40分	危機管理室
	58	こんな手口にご用心 悪質商法	悪質商法の手口や対処法などについて、参加者の年代に合わせてお話しします。	45～60分	地域づくり支援課
	59	出前講話 (各種防犯指導)	「振り込め詐欺」や「ひったくり」などの身近な犯罪から身を守るために、朝霞警察署が出前講話を実施します。	15～40分	危機管理室
	60	★3R (リデュース・リユース・リサイクル) を実践してみましょう!	ごみの減量化、再資源化について (3Rとは減量・くり返し利用・再生利用)	60分	資源リサイクル課
	61	ゴミの分別と集積所のマナー、みなさんの疑問・質問にお答えします	ごみの分別の意義について	60分	資源リサイクル課
	62	私にもできる地球温暖化防止	地球温暖化対策への取り組みについて	60分	環境推進課
	63	すまいづくりのABC	建築の基礎知識をわかりやすく解説します。	60分	開発建築課
	64	やってみよう! 我が家の耐震診断	簡単にできる木造住宅の耐震診断の方法や耐震改修の事例を紹介します。	60分	開発建築課
	65	下水道のはなし	下水道のしくみの解説	30分	下水道施設課
	66	救急救命講習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ (3時間) 上級救命講習 (8時間)	要望に応じ、対象となる年齢に合わせた心肺蘇生法 (AEDを含む。) を中心に、応急処置等を指導します。上級救命講習は全年齢が対象となります。	180分～	朝霞消防署
	67	応急手当講習会	要望に応じ、応急処置 (心配蘇生法、AED、止血法) 等を指導します。	60分	朝霞消防署
	68	★人権ってなんだろう	私たち一人一人が幸せに生きるための権利について学びます。	60分	人権庶務課
	69	★女 (ひと) と男 (ひと) が輝いて ー男女共同参画についてー	私たちの生活と男女共同参画について、国や市の動向を踏まえながらお話しします。	50分	それいゆぶらざ (女性センター)
	70	リプロダクティブ・ヘルス/ライツからデートDVを考えよう ー大切にしていますか? あなたとパートナーのこころとからだー	「性と生殖に関する健康と権利、いわゆるリプロダクティブ・ヘルス/ライツ」について中学生や高校生を含む若い世代から知り、自分とパートナーを大切にする対等な関係や、その関係が壊れて生じるデートDVについて学びます。	30～50分	それいゆぶらざ (女性センター)

分野	No.	講 座 タ イ ト ル	内 容	時間	担 当
く ら し	71	LGBTQってなんだろう	LGBTQに関する基礎知識についてお話しします。	60分	それいづらざ (女性センター)
	72	★国民健康保険について	国民健康保険制度について解説します。	30～ 60分	保険年金課
	73	★国民年金について	国民年金制度について解説します。	30～ 60分	保険年金課

★印…子ども向けメニュー（おおむね小学3年生以上）もあります。

企業メニュー

No.	企 業 名 ・ 講 座 タ イ ト ル	内 容 ・ 開 催 条 件 等	時間	定員／費用
74	マニユライフ・ファイナンシャル・ アドバイザーズ株式会社 親子マネー教室	子どもたちの未来に関わる「お金」に関する質問にみんなで答え、シェアしていくことで、お金に対する新たな発見とお子さまの夢を広げていきます。そして、お金の仕組みについて学んでいきます。	90～ 120分	30名／ —
75	マニユライフ・ファイナンシャル・ アドバイザーズ株式会社 しつもんは人生を変える 子育て and お金の勉強会	子供たちのやる気と能力と夢を引き出す「魔法の質問」を、実体験を踏まえながらお伝えします。そして、子育てに欠かせないお金について学んでいきます。	90～ 120分	30名／ —
76	マニユライフ・ファイナンシャル・ アドバイザーズ株式会社 おこづかいどうしてる？& お金の勉強会	それぞれの家庭に合ったおこづかひの考え方を、みんなで考えることで、子どもたちの未来を養うマネーリテラシーにつなげていきます。そして、お金の仕組みについて学んでいきます。	90～ 120分	30名／ —
77	大東ガス株式会社 ★今日から始めよう！ 「Let's エコ・クッキング」	エコ・クッキングとは何なのか、環境のために自分たちは何ができるのかを資料を使って一緒に学んだ後、実習もしくは実演を行い、エコに意識したクッキングを行う、学習者参加型の講座です。 [開催場所は要相談]	150分	5～ 30名／ 500円 程度
78	Damaya company株式会社 抱っこ紐講座 赤ちゃんとの暮らし を心地よく！！	まんまるな心を寄せ合う子育てのしぐさ、だっことおんぶ。授乳や沐浴は習いますが、だっことおんぶを学ぶ機会はなかなかないまま、お母さんになることが多いのではないのでしょうか。赤ちゃんにも大人にも身体に優しいだっことおんぶの動き方があります。一緒にだっことおんぶをマスターし、赤ちゃんとの暮らしを心地よく整えていきましょう。防災時に役立つおんぶの技やお使いの抱っこ紐の調整もお伝えします。	90分	20名／ 500円 程度
79	株式会社カーテンライズ 未経験、初心者のための スマホ・タブレット勉強会	「あなたのスマホが狙われています」今や生活に欠かせないスマホですが、そのスマホを介した詐欺が多発しています。個人情報盗まれてしまったり、お金を騙し取られてしまったり、スマホに不慣れな方を狙った被害が後を絶ちません。本講座では、こうした詐欺に遭わないための基本的な知識、具体的な対処方法、またはスマホを安全に使うためのセキュリティ設定の基本をお伝えします。スマホの操作に不安を感じている方は、ぜひご参加くださいませ。	90分	5～ 20名／ 500円 程度

★印…子ども向けメニュー（おおむね小学3年生以上）もあります。

生涯学習ボランティアバンク

生涯学習ボランティアバンクは、様々な知識や経験、優れた技術や能力を持ったボランティア講師を紹介する制度です。皆さんの“学びたい”を支援し、地域の学びの輪を広げる制度です。

保育ボランティアもご活用ください！

講座・学習会等を行うために保育を希望される団体やサークルの皆さんには、保育ボランティアの登録者を紹介しています。詳しくは、お気軽にお問い合わせください。

利用方法

- ①登録リストから希望の番号を選んで…
- ②生涯学習・スポーツ課へ電話をします。
担当から登録者をご紹介します。
※その際、ご利用者の氏名（代表者）・連絡先をお伺いしますので、ご了承ください。
- ③登録者【団体】に連絡して、学習方法・日時・場所などについて調整をしてください。
→→→学習スタート！

★ご利用上の注意★

- 講師料は無料です。
- 学習場所（公民館、利用者宅など）は、利用される方がご用意ください。
- 教材費、交通費、会場費等については、実費をご負担いただきます。

生涯学習体験教室に参加しませんか？

生涯学習ボランティアバンク登録者が講師となり、講師が持つさまざまな知識や経験、優れた技術を地域に還元します！

随時、広報・ホームページ等で募集しておりますのでぜひご参加ください。

問い合わせ

生涯学習・スポーツ課
生涯学習係
☎048-463-2920
(直通)

★登録リスト★

No.	大分類	小分類	氏名・団体名	内容・開催条件等
1	スポーツ・レクリエーション・健康	笑い健康法 オキシトシン療法	おんだ くにひこ 恩田 邦彦	笑い健康法は、笑うだけで病いや精神状態が癒される笑い方とその体験談を丁寧に説明します。オキシトシン療法は、決まった速度で皮膚を擦ると痛みや凝りが癒されます。小中高生のひきこもりにも対応します。
2		ピラティスと 骨盤メソッド	むねもと MUNEMOTO	肩こり・腰痛・身体の歪み改善の効果を実感しましょう。おなか・ウエスト引き締め、美脚エクササイズも毎年進化しています。身体を引き締めること、歪みを改善することを専門とした運動です。
3		骨盤 ストレッチ	おおの ゆき 大野 有希	日頃のクセで体は歪み、それが不調の原因となります。ストレッチで自分の力でリセットしましょう。1日5分で美しく健やかな毎日を。
4		ヨガ	いがらしれいこ 五十嵐玲子	気軽に楽しく一緒にヨガを行いましょう。呼吸に意識を向けて、気持ち良く体を動かします。強度、レベル等はご要望に合わせます。
5		3B体操	おおわだ えみ 大和田恵美	道具と音楽を使用し、楽しくストレッチ体操や筋トレ脳トレをおこないます。また、親子でのスキンシップや遊びながら体を動かし、体力向上を目指す健康体操です。一緒に元気で楽しく活動しませんか。
6		睡眠講座	もてぎ むつこ 茂木 睦子	朝の目覚めスッキリ!!朝の目覚めをスッキリさせるためにどうしたら良いのか。子どもから大人まで、すぐ取り組める朝の行動についてお話しします。睡眠は朝の生活習慣で決まります。
7		介護予防運動 生活習慣病予防運動 認知症予防運動	ひちわき ゆみ 湊 由美	ウォーキングや筋力トレーニング等、健康づくりのための運動を指導いたします。安全で楽しく、効果的な運動を行います。
8	ダンス・バレエ	チアダンス(キッズ) フラダンス (大人・キッズ)	かな KANA	基礎を中心としたフラダンスのプログラムです。初心者の方も安心して取り組んでいただけます。
9	音楽	ウクレレ	こばやし みつお 小林 光夫	ウクレレは、ハワイ伝統音楽のハワイアンウクレレの歌と伴奏と思いがちですが、ウクレレ・ソロが奏けて、童謡・演歌・ポップス・クラシックハワイアンを幅広く演奏できます。
10		弾き語り 出張ライブ ワークショップ	ゆか YUKA	「誰でもできる作詞作曲」や「弾き語り出張ライブ」。どんな場所でもコンサート会場に。保育園、学校、PTA行事、企業、高齢者施設へ温かな音楽を届けます。大切な人と思いを分かち合ってみませんか。

No.	大分類	小分類	氏名・団体名	内容・開催条件等
11	音楽	声楽	よしみ 吉見 よしてる 佳晃	初心者の方から上級者の方まで、多くの方に音楽の楽しさをおとどけます。今より歌が上手になり、気持ちよく歌えますよ。ぜひ無料体験レッスンにおこしください。
12	芸能	日本舞踊	たなか ひろこ 田中 広子	南朝霞公民館で「ひさの会」として活動しています。童謡民謡古典創作まで要望に対応いたします。舞台衣装の着付けをはじめ浴衣礼装などの帯までも指導いたします。楽しく続けてみませんか。
13	芸術・文化	華道	よねやま かすこ 米山 和子	伝統のいけ花からアレンジまで、四季折々の花で小原流のいけ花を楽しく学びます。
14		いけ花	まつうら りつこ 松浦 律子	気軽に楽しくお花をいけてみませんか。
15		書道	すすき やすよ 鈴木 泰代	日本の伝統文化である書。長い時を経て生まれ遺された手書きの文字を次世代に伝えたい。毛筆の書は墨の香りと共に心に潤いを与え慌ただしい暮らしの中に豊かさを生み出してくれます。静かな時間を過ごしてみませんか。
16		書道	わかまつ えいこう 若松 永暁	書の楽しみ・魅力・こころ―書の魅力を学び、味わい、楽しむ教室です。基本から専門的レベルまで、長い歴史を背景に多様なプログラムを基に展開いたします。奥深い書の素晴らしさに出会います。
17		書道	どうまえ じゅそう 堂前 寿草	個性を生かした手書きの文字を書く楽しさをお伝えします。一緒に書きましょう。硬筆等の指導も行います。
18		パステルアート教室	まつだ あきこ 松田 明子	指で描くアートです。折り紙の大きさの小さなアート。子どもから大人まで世代を問わず楽しめます。絵心がなくても簡単に描けちゃいます。
19	趣味・教養	メディカルハーブ アロマテラピー アーユルヴェーダ	わたなべ あつこ 渡邊 温子	天然素材使用ルームスプレーや虫除けスプレーの手作り講座、アロママッサージが幼小中高のお母様から人気です。アロマで脳から、ハーブで体の中から健康と美容と癒しの時間をお届けします。
20		アロマセラピー	おおの ゆき 大野 有希	アロマセラピーは日常に彩りを与えるエッセンスとして、予防医学として、また自分を見つめ直すツールとして、様々な側面から私たちを助けてくれます。植物の力で美しく健やかに過ごしましょう。
21		アロマセラピー (睡眠編)	もてぎ むつこ 茂木 睦子	ココロもカラダもリフレッシュ!!香りを嗅ぐことでココロもカラダもリセットされ「やる気・元気・勇気」がわいてきます。香りの基礎知識から日常使いや体への影響などを学びましょう。
22		誰にでも簡単にできる開運法	かすが りお 春日 莉央	生活に負担なく簡単にできる開運法をお話しします。良い「気」を取り入れて身も心も元気に過ごしましょう。
23		東洋タロット占い(入門)	かすが りお 春日 莉央	タロットカードが無くてもコイン1枚で簡単に始められます。プロが教える本格東洋タロット入門をお届けします。
24		着付	ふじた よしこ 藤田 良子	多くの方に伝統文化の着物の良さを知っていただき、一人で着付けができるようになることをモットーに取り組んでいます。マナー等も学べます。
25	趣味・教養	相続、遺言、単身者の終活 (見守り、任意後見、死後事務)のセミナー、相談	まさき たかお 正木 隆雄	「おひとり様」の終活セミナー。入院する時、認知症になったら、死後の手続き。そんな単身者が「どうしたらいいのだろう」という課題に対し、遺言や各種契約を使った「備え」をご説明します。
26		フラワーセラピー	かわいけ こ 川池 さえ子	花(植物)を使って作品作りをします。作品作りを通して癒しを感じたりモチベーション、クリエイションを高めたり、コミュニケーション作りをするお手伝いをいたします。
27		マジック	おんだ くにひこ 恩田 邦彦	マジック(手品)の出前実演は、専用の器具などを使い30分間にあっ!と驚くほど大変身する約20種類の品目を次々に披露します。
28		食と健康・食育	おおの ゆき 大野 有希	家族であっても一人一人体質は違います。アーユルヴェーダの体質チェック表を使い、それぞれに合った食事や生活リズムを知ること、より美しく健康にストレスなく過ごせるようになります。
29		絵手紙	かたやなぎ よしえ 片柳 芳枝	コロナの中、絵手紙はどこへでも行く。一人でも、また集っても楽しい。子どもでも大人でも楽しく学べ、遊べる絵手紙。仲間に入りませんか。
30		高齢化社会の生き方	おかの せいいち 岡野 誠一	超高齢化社会において、どのように暮らしていけばよいのか、食事、運動、病気、お金、生きがいなど一人一人の生き方で決まります。皆さんと一緒に考える機会を作りました。
31		朗読・読みきかせ	どうまえ かよこ 堂前加代子	朗読を通して本の世界を楽しみましょう。声で一つの物語をみんなで楽しみましょう。
32		話し方・アナウンス講座	どうまえ かよこ 堂前加代子	何気ないお話の仕方、言葉づかいは大切です。発声から人に伝わる話し方を学びませんか。
33		スマートフォン・スマートウォッチ等の取り扱い全般	おおつか まこと 大塚 誠	スマホの設定、操作方法を皆で学ぶ機会を作ります。ラインお友だちになる方法や写真を友だちに送る方法など何でも相談してください。
34		仏教美術・建築物や仏像等の解説	おおつか まこと 大塚 誠	仏教美術に興味ある方、一緒に話し合いませんか。

No.	大分類	小分類	氏名・団体名	内容・開催条件等
35	趣味・教養	囲碁	きくち たかりさ 菊池 孝久	囲碁はどこでも誰とでも楽しめるマインドスポーツです。学校や家庭、地域のコミュニケーション手段として活用してみませんか。国際的にも広く普及しており、外国の方とも楽しく交流できます。
36	手工芸	ガラスアート	たなか よしこ 田中 良子	カラーフィルムと鉛でできたリード線で気軽にステンドグラス風の作品が楽しめます。趣味の一つとしていかがですか。
37		アートクレイ シルバー	こでらし なこ 小寺志奈子	銀粘土で作る純銀アクセサリー。年齢を問わず皆さん手軽に楽しみながら粘土感覚で自由に形を作り、あなただけのオリジナル作品を作りましょう。
38		アートクレイ シルバー	つかもと まきこ 塚本 牧子	おどろき！純銀アクセサリーが粘土で作れます。どなたでも価値ある作品が簡単にできます。指輪なら材料費は2500円程度で作れます。ピカピカに仕上がりますよ。
39		チェイン メイル アクセサリー	たかはし れいこ 高橋 玲子	丸カンという金属製の輪状の金具を工具で鎖状に組み合わせて、ネックレスやブレスレットなどを作ります。高品質で素敵なアクセサリーを、どなたでも簡単に作って身につけて楽しめます。
40		コスチューム ジュエリー	たかはし れいこ 高橋 玲子	ビーズ専用の針と糸、高品質のビーズやメタルパーツを使い、周りの方に魅せられる素敵なアクセサリーをご紹介します。アプローチを中心に、初心者の方でも作りやすい作品と一緒に制作します。
41		ワイヤー クラフト	あらい けいこ 新井 恵子	ラジオペンチを使いながらワイヤーで雑貨や飾りなどを作ります。そこにお花やクリスタルビーズなどを加えた作品作りを得意としております。
42		フラワー アレンジ	あらい けいこ 新井 恵子	プリザーブド、ドライ、アーティフィシャルフラワーなどを使ったアレンジメントを自由な感覚で作ります。ハーバリウムもできますので一緒に作品作りを楽しみましょう。
43		押し花	たなか よしこ 田中 良子	四季折々の草花を色鮮やかに押して、アクセサリー・キーホルダー等の小物や押し花絵額（密封します）作りを楽しみませんか。
44		手作り雑貨 (壁飾り・ カード等)	まつだ あきこ 松田 明子	クリスマスリースやしめ縄飾り、手作りカードなど季節に合わせた雑貨を作ります。
45	語学・文学	中国語指導	とう 董 れい 麗	びんいん “拼音”から中国語を教えます。
46		英会話	ま ゆ み MAYUMI	楽しくをモットーに英会話レッスンをお届けします。目的やレベル等の要望にも対応可能です。時間があれば英語の歌も取り入れます。
47		英会話	いとう さちよ 伊藤 幸代	学びたい気持ちは宝です。創造力を養いながら楽しくアウトプットしましょう。学びや探求心を育む方を応援しています。
48		和歌	わかまつ えいこう 若松 永暁	和歌の魅力一千年に及ぶ和歌の魅力と書を通してみる日本文化を学びます。成り立ち、万葉集、古今和歌集、新古今和歌集、百人一首、古今伝授から現代へ。日本文化のエッセンスとしての和歌と書。
49	社会・地域活動	地域活動(子どもの問題 の学習)・子どもの未来ア クションに基づく学習会	くまざわ けん 熊澤 健	「子どもの未来アクション」は、貧困をはじめとする子どもの問題を社会の問題としてとらえ、学び、考えることから共感の輪を広げていく運動です。
50	親子	ベビー マッサージ	おざわ み ち こ 小澤美智子	発達を促すベビーマッサージと一緒に楽しみましょう。親子でリラックス、情報交換していきましょう。
51		親子のふれあい ピラティス	む ね も と MUNEMOTO	お子さんとお母さんのふれあいを深めるためのピラティス。皆で楽しくからだを動かしましょう。バスタオル、またはエクササイズマットを用意してください。ピラティスの基本動作をレッスンします。
52	子ども対象	幼児・ 児童英会話 英語リトミック	まり あ Maria	Sing・Dance・Games・Stories…楽しく英語に触れ合います。朝霞・和光・志木のサークルで活動中。児童館の英語であそびにも遊びに来て下さい。Let's have fun at learning English together!
53		キッズ ヨガボール	おざわ み ち こ 小澤美智子	キッズヨガバランスボールでいい姿勢の感覚を遊びながら身につけていきましょう。
54	団体登録	朝霞市 無形文化財 「根岸野謡」	根岸野謡 保存会	根岸野謡は明治22年に根岸村・台村が膝折村と合併する以前から口伝され年中行事や祝事に謡われた謡を数曲口演。曲の内容や当時の世相等を簡易にお話させていただきます。
55		詩吟	彩霞吟詠会	詩吟は漢詩、和歌、俳句、新体詩等を明瞭に正しく発音・読むことから出発します。腹式呼吸による発声の鍛錬により内臓の動きが活発化し、健康を増進します。また多くの優れた詩歌を学習することができます。
56		太極拳	TFA 朝霞 太極拳クラブ	24式を中心に、健康な心と身体を保つために、体全体を使ってゆっくりとした動作を続けながら練習をしています。誰でも気軽に参加できる体験教室もあります。
57		太極拳	TFA 朝霞 かすみ太極拳 クラブ	太極拳はゆったりとした持久力を要する動きの中で、体の奥にある筋肉インナーマッスルを鍛え、柔軟な筋肉や関節、しっかりと体を支えることができる足腰を作っていくことができるスポーツです。
58		コーラス	コーラス ぐるーぷ ゆりがで	現役オペラ歌手が、声の出し方から丁寧に指導します。幼い頃歌った歌、美しい日本の歌、原語で歌う世界の歌など歌います。各々のパートの音が重なり美しい和音を奏でる時の感動を味わいます。

No.	大 分 類	小分類	氏名・団体名	内容・開催条件等
59	団体登録	囲碁	日本棋院 朝霞支部	小・中学生対象のこども囲碁教室を毎週土曜日午前中（9：30～）中央公民館で開催。午後（13：00～）は大人対象の碁会です。ご参加お待ちしております。
60		切り絵	かすみ切り絵 同好会	切り絵の基本は白・黒です。初めての方でも気軽に作品を仕上げる ことができます。作品の題材は風景・建物その他いろいろありま す。和紙を使用しカラーの作品を自分なりに作ります。
61		科学	特定非営利活動法人 科学芸術学際研究所 ISTA	科学の仕組みを使って芸術作品やデザインを制作する団体。科学玩 具や模型を作る子ども向けワークショップを毎年開催。科学的思考 を鍛える体験型ワークショップも随時行っています。
62		遺言・相続・ 成年後見制度	いづのり 彩 相続相談所	遺言、相続、成年後見の関係を説明、質問時間を多く取って日頃疑問 に思っていることを少しでも納得いただけるような勉強会にしたい。
63		地域参加の始め方・ 地域活動の楽しみ方・ ボランティア活動	コミュニテイ あさか	地域活動について一緒に楽しく考えましょう。社会参加は健康で文 化的な生活を送り、自立した幸福な生活の実現と、地域共生社会づ くり大きな意味があります。
64		着付	きもの ぐるーぷ	伝統文化の着物を身近な生活の一部に！をテーマに、着物を気軽に 着たり着せたりしてお出かけしませんか。各種実演、体験楽しくで きますよ。



教育・文化コミュニティ

施設名	住所	電話番号
市民会館（ゆめばれす）	朝霞市本町 1-26-1	048-466-2525
産業文化センター	朝霞市大字浜崎669-1	048-487-6222
弁財市民センター	朝霞市西弁財 2-2-3	048-467-1616
朝志ヶ丘市民センター	朝霞市朝志ヶ丘 3-8-16	048-476-5755
宮戸市民センター	朝霞市宮戸 1-2-60	048-472-2134
栄町市民センター	朝霞市栄町 4-4-26	048-466-6515
仲町市民センター	朝霞市仲町 1-2-16	048-464-6810
溝沼市民センター	朝霞市大字溝沼1057-3	048-461-8885
根岸台市民センター	朝霞市根岸台 2-15-12	048-450-1801
膝折市民センター	朝霞市膝折町 1-7-40	048-462-4531
中央公民館・コミュニティセンター	朝霞市青葉台 1-7-1	048-465-7272
東朝霞公民館	朝霞市根岸台 6-8-45	048-463-9211
西朝霞公民館	朝霞市膝折町 4-19-1	048-462-1411
南朝霞公民館	朝霞市溝沼 1-5-24	048-461-0163
北朝霞公民館	朝霞市朝志ヶ丘 1-4-1	048-473-0558
内間木公民館	朝霞市田島 2-18-47	048-456-1055
図書館本館	朝霞市青葉台 1-7-26	048-466-8686
図書館北朝霞分館	朝霞市大字浜崎669-1	048-470-6011
博物館	朝霞市岡 2-7-22	048-469-2285
埋蔵文化財センター	朝霞市大字浜崎231-2	048-486-2244
重要文化財旧高橋家住宅	朝霞市根岸台 2-15-10	048-462-7067

スポーツ

施設名	住所	電話番号
総合体育館	朝霞市青葉台 1-8-1	048-465-9811
武道館	朝霞市本町 1-12-3	048-461-7522
朝霞中央公園陸上競技場	朝霞市青葉台 1-9-1	048-465-7278
内間木公園弓道場	朝霞市大字上内間木518-3	048-456-2282
朝霞中央公園野球場	朝霞市青葉台 1-9-2	048-465-7277
北朝霞公園野球場	朝霞市北原 1-3	利用問合せ（総合体育館） 048-465-9811
内間木公園ソフトボール場	朝霞市大字上内間木518-3	048-456-2282
青葉台公園テニスコート	朝霞市大字膝折 2-30	048-463-1333
滝の根テニスコート	朝霞市溝沼 2-8（所在地：朝霞市溝沼 2-962）	048-462-1372
弁財公園テニスコート	朝霞市東弁財 3-12	利用問合せ（総合体育館） 048-465-9811
内間木公園テニスコート	朝霞市大字上内間木518-3	048-456-2282
青葉台公園芝生広場	朝霞市大字膝折 2-30	048-463-1333
上野荒川運動公園野球場	朝霞市大字上内間木上野651-1	利用問合せ（総合体育館） 048-465-9811
上野荒川運動公園サッカー場		
溝沼子どもプール	朝霞市大字溝沼1033	048-464-0023

福祉

施設名	住所	電話番号
総合福祉センター（はあとぴあ）	朝霞市大字浜崎51-1	048-486-2475
浜崎老人福祉センター	朝霞市大字浜崎51-1 はあとぴあ内	048-486-2476
溝沼老人福祉センター	朝霞市溝沼 7-13-11	048-464-5488
きたはら児童館	朝霞市北原 2-8-11	048-471-7140
はまさき児童館	朝霞市大字浜崎51-1 はあとぴあ内	048-486-2477
みぞぬま児童館	朝霞市溝沼 7-13-11	048-450-0858
ねぎしだい児童館	朝霞市根岸台 2-15-12	048-450-1815
ひざおり児童館	朝霞市膝折町 1-7-40	048-458-6969
ほんちょう児童館	朝霞市本町 2-3-22	048-487-8582
さくら子育て支援センター	朝霞市大字溝沼435-1 さくら保育園内	048-469-7065
きたはら子育て支援センター	朝霞市北原 2-8-11 きたはら児童館内	048-476-8686
ファミリー・サポート・センター	朝霞市本町 1-1-1 市役所 2 階	048-483-4501
健康増進センター（わくわくどーむ）	朝霞市大字浜崎27	048-472-6000

保 育 園

施 設 名	住 所	電 話 番 号
浜崎保育園	朝霞市大字浜崎662－1	048－471－0394
東朝霞保育園	朝霞市根岸台1－5－27	048－461－6011
溝沼保育園	朝霞市溝沼7－13－11	048－463－7165
本町保育園	朝霞市本町1－20－4	048－464－3750
根岸台保育園	朝霞市根岸台8－2－41	048－464－8710
北朝霞保育園	朝霞市朝志ヶ丘1－3－26	048－474－2530
北朝霞保育園（分園）	朝霞市朝志ヶ丘1－5－40	048－486－5774
栄町保育園	朝霞市栄町1－5－43	048－465－3811
泉水保育園	朝霞市泉水2－12－11	048－465－9625
さくら保育園	朝霞市大字溝沼435－1	048－469－7061
宮戸保育園	朝霞市宮戸4－6－2	048－486－5562
仲町保育園	朝霞市仲町2－4－31	048－450－7707

放課後児童クラブ

施 設 名	住 所	電 話 番 号
本町放課後児童クラブ	朝霞市本町1－25－1	048－463－4433
朝志ヶ丘放課後児童クラブ	朝霞市北原2－6－39	048－473－8718
岡放課後児童クラブ	朝霞市岡3－17－64	048－464－8281
膝折放課後児童クラブ	朝霞市膝折町4－11－26	048－463－9152
栄町放課後児童クラブ	朝霞市栄町5－1－50	048－463－8670
浜崎放課後児童クラブ	朝霞市大字浜崎220－1	048－474－7125
泉水放課後児童クラブ	朝霞市泉水3－16－1	048－465－0818
幸町放課後児童クラブ	朝霞市幸町1－6－9	048－467－4760
根岸台放課後児童クラブ	朝霞市大字台295－1	048－467－0131
溝沼放課後児童クラブ	朝霞市大字溝沼828－1	048－458－5520

小 ・ 中 学 校

施 設 名	住 所	電 話 番 号
朝霞第一小学校	朝霞市膝折町4－11－7	048－461－0052
朝霞第二小学校	朝霞市岡3－16－13	048－461－0042
朝霞第三小学校	朝霞市大字浜崎230	048－471－1630
朝霞第四小学校	朝霞市幸町1－6－9	048－461－0363
朝霞第五小学校	朝霞市泉水3－16－1	048－462－0455
朝霞第六小学校	朝霞市本町1－25－1	048－461－0410
朝霞第七小学校	朝霞市北原2－6－1	048－472－9172
朝霞第八小学校	朝霞市栄町5－1－41	048－465－8381
朝霞第九小学校	朝霞市大字台295	048－466－4481
朝霞第十小学校	朝霞市大字溝沼828－1	048－469－5443
朝霞第一中学校	朝霞市大字膝折2－31	048－461－0076
朝霞第二中学校	朝霞市大字岡199	048－461－6540
朝霞第三中学校	朝霞市大字溝沼1043－1	048－464－7575
朝霞第四中学校	朝霞市栄町5－1－60	048－466－4711
朝霞第五中学校	朝霞市大字宮戸1580	048－471－2236

そ の 他

施 設 名	住 所	電 話 番 号
朝霞市役所	朝霞市本町1－1－1	048－463－1111
内間木支所	朝霞市大字浜崎231－1	048－471－1632
朝霞台出張所	朝霞市西弁財1－9－26	048－467－1115
朝霞駅前出張所	朝霞市仲町2－1－6－101	048－452－6000
市民活動支援ステーション・シニア活動センター	朝霞市仲町2－1－6－101	048－463－1417
保健センター	朝霞市本町1－7－3	048－465－8611
クリーンセンター	朝霞市大字浜崎390－45	048－456－1593
エコネットあさか（リサイクルプラザ）	朝霞市大字浜崎664－2	048－486－0222
水道庁舎	朝霞市泉水2－13－1	048－462－3366
それいゆぱらざ（女性センター）	朝霞市青葉台1－7－1	048－463－2697
浜崎学校給食センター	朝霞市浜崎4－13－63	048－473－6291
溝沼学校給食センター	朝霞市大字溝沼1029－8	048－451－0371

『ずっと元気 健／美 気功ストレッチ会』

体幹ストレッチで身体をリセットしよう!!

ずっと元気な大人女子をつくる

あなたも、はじめてみませんか?

教室案内 毎週金曜日 体験見学は直接会場へ

○AM10:00～PM12:00 会場【朝霞市栄町市民センター】

takasan.yes@gmail.com 090-8084-6522 みねしま

令和6年度 生涯学習ガイドブック

Compass (コンパス)

編集・発行：朝霞市教育委員会
生涯学習・スポーツ課

〒351-8501 朝霞市本町1-1-1

☎048-463-2920 (直通)

☎048-467-4716

E-Mail syogaku_sports@city.asaka.lg.jp

生涯学習ガイドブック「コンパス」の音声訳CDを生涯学習・スポーツ課窓口、障害福祉課窓口、図書館、公民館で貸し出ししています。詳しくは、上記までお問い合わせください。

ペーパードライバー教習

新規取得、再取得
外国免許切替も承っております



埼玉県公安委員会届出自動車教習所

AKドライビングスクール

mail: akds8180@gmail.com ☎048-468-0303

かふえぎやろりー&陶芸工房

八右衛門

朝霞市浜崎4-5-53 TEL 048-472-3869
<http://www.5f.biglobe.ne.jp/~hachiemon/>
営業時間: 11:00~16:00 定休日: 月・火・水
古民家にてヘルシーなランチ・珈琲を!



NPO 法人あさか市民大学

大学の[会員][講師][受講生]募集中!

市民が企画する生涯学習の場です。知りたい事、興味がある事を学びの場として、豊富な経験、知識を広めたい人に講師になってもらい一緒に学習しませんか。

連絡先: 川池さえ子(090-5219-0262)
<http://asaka-cdaigaku.jimdo.com/>



相続・遺言書・成年後見のことなら
彩 (いろどり) 相続相談所

毎週日曜日に無料相談会開催中(予約制)

お気軽にご相談ください。日時と場所はホームページか電話で確認して、ご予約をお願いします。

☎048-469-2850

運営事務局: 行政書士藤田孝久事務所
朝霞市本町2-2-32セレネ朝霞202



Tsugaru Shamisen

三味線 & パチ
レンタルOK!

津軽三味線でも
始めてみませんか?

なかよし三味線

練習場所: 朝志ヶ丘市民センター

日時: 毎週土日(見学OK)

連絡先: 澤田邦雄(さわだほういん) 080-6651-4616 baba.makoto@gmail.com

ジスリも
弾けるよ!

『楽。コンディショニング』

簡単な動きで筋肉を整えて美しい姿勢に!!

血液リンパの流れを促し不調を改善。

毎日が楽に楽しくなるコンディショニングです。

教室案内 毎月第1水曜日 13時半~15時

会場【仲町市民センター】

お問い合わせ 080-5180-2625 秋山

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 TEL 048-456-2533

「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

丸沼美術館 Lapin Kuchen



351-0001 埼玉県朝霞市上内間木 789

TEL: 080-7848-2728 / 048-456-3502 FAX: 048-456-0003

営業時間: 午前10時~午後4時 日曜・月曜・祝日は休業