

Asaka

むさしの
フロント
あさか

— 私が暮らしたいまち 朝霞 —

広報あさか
No.809

世界へ羽ばたく オリンピック!



令和6年

10

2024年

自衛隊体育学校選手
市役所表敬訪問の様子

9月2日(月)に、パリ2024オリンピック競技大会に出場した、自衛隊体育学校の選手の皆さんから表敬訪問があり、各選手の大会でのエピソードをお話しいただきました。選手の皆さん、オリンピックへの出場、おめでとうございます。

目次

CONTENTS

- 2 児童手当・児童扶養手当の制度が変わります
- 3 滞納は放置せず相談を！
- 4 令和5年度(2023年度)一般会計決算概要
- 6 令和5年度(2023年度)朝霞市水道事業・下水道事業会計決算概要
- 7 アサカストリートテラス2024を開催します！、10月は「里親月間」です
- 8 保育園等・認定こども園・放課後児童クラブの令和7年4月からの入所申請を受け付けます！
- 10 高齢者新型コロナウイルスと高齢者インフルエンザの予防接種のお知らせ
- 11 市長コラム、運転免許自主返納啓発事業を実施しています！
- 12 情報BOX
- 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



朝霞市キャラクター
ぼぼたん

児童手当・児童扶養手当の制度が変わります



児童手当制度

☎/こども未来課 ☎463-2834

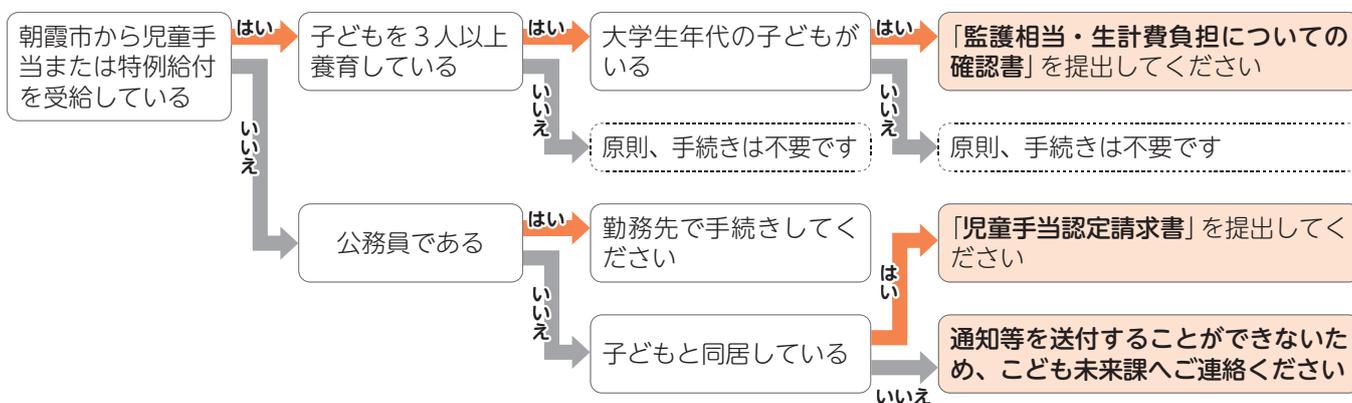
児童手当制度が、令和6年10月分(12月支給分)から変わります。

児童の数	改正前(令和6年9月まで)		改正後(令和6年10月以降)	
	第1・2子	第3子以降	第1・2子	第3子以降
所得制限	あり 所得制限限度額以上は特例給付(5,000円)支給か、不支給		なし	
3歳未満	15,000円		15,000円	30,000円
小学生年代(～12歳の年度末まで)	10,000円	15,000円	10,000円	30,000円
中学生年代(～15歳の年度末まで)	10,000円		10,000円	30,000円
高校生年代(～18歳の年度末まで)	算定対象のみ		10,000円	30,000円
大学生年代(～22歳の年度末まで)	—		算定対象のみ	
支払回数	年3回(2月、6月、10月)		年6回(偶数月)	

制度改正に伴う手続き方法

養育している児童が高校生年代～大学生年代の方など、申請が必要な方には、8月末に対象者の方にご案内しています。現在、児童手当・特例給付を受給している方には、10月の支払通知の際にご案内予定です。

【手続きが必要かどうかご確認ください】



児童扶養手当制度が変わります

令和6年11月1日から児童扶養手当法等の一部が改正され、所得限度額と第3子以降の加算額が引き上げられます。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



児童扶養手当制度

滞納は放置せず相談を！

10～12月は市税などの滞納整理強化期間です

ご相談はお電話でも可能です！

☎/収納課 463-2023



市税・国民健康保険税は、朝霞市で私たちが安心して暮らしていくための貴重な財源であり、定められた期限(納期限)までの自主的なご納付をお願いしております。大多数の方が納期限までに納付されていますが、残念ながらごく一部の方のみが滞納している状況にあります。

R5現年課税分
市税徴収率

99.32%



滞納を放置していると、さまざまなリスクが発生！まずは相談を！

納期限

納期限を過ぎると、延滞金の計算が開始されます。延滞金の計算割合(令和6年1月～)は、最初の1か月間は年2.4%、その後は年8.7%です。



延滞金リスクの発生

督促状の発送

納期限までに納付がないと、督促状が発送されます。督促状を発送した日から起算して10日を経過した日までに納付がない場合は、法的に財産の差し押さえが可能になります。



差押リスクの発生

催告書の発送・電話催告

それでも納付がない場合、納税義務者宛てに催告書の送付や、納税コールセンターから電話で連絡する場合があります。

※納税コールセンターが直接口座番号や暗証番号を聞いたり、ATMの操作を指示することはありません。

財産の調査

滞納が発生し、依然として相談がない場合、財産の調査を行います。預金・生命保険の照会や、所有している不動産の調査、勤務先・取引先への照会をさせていただきます場合もあります。



調査によるリスクの発生

財産の差押・換価

財産が発見された場合には差し押さえを執行します。差し押さえた財産(預貯金・生命保険・給与・売掛金・不動産等)は換価し、未納税に充てられます。

(参考：令和5年度差押件数 793件)



休日納税相談窓口を開設しています！

平日の相談が難しい場合は、ぜひご利用ください。お電話での相談も可能です。

実施日 毎月第1・3日曜日
(5～7月は第4日曜日も実施)
※1月と8月の第1日曜日を除く

時間 午前8時30分～正午

会場 朝霞市役所 収納課(2階20番窓口)
※庁舎本館北側の夜間通用口をご利用ください。
(正面玄関からは入れません)



口座振替なら確実です！

納期限に自動引落！納め忘れを防止できます。

3
簡
単
！

お電話にて
申込書を請求



必要事項を
記入・押印



返信用封筒に
入れて返送



さらに
簡単！

ペイジー口座振替サービスもあります！

下記の窓口で端末機にキャッシュカードを通し、暗証番号を入力するだけで口座振替手続きが完了！口座届出印も不要です。

●キャッシュカードと本人確認資料をお持ちください。

ペイジー受付窓口 収納課 保険年金課 内間木支所
朝霞台出張所 朝霞駅前出張所

☎/収納課納税管理係 463-2040

詳しくは市HPを
ご覧ください



令和5年度(2023年度)一般会計決算概要

527億8,917万2千円の使いみち

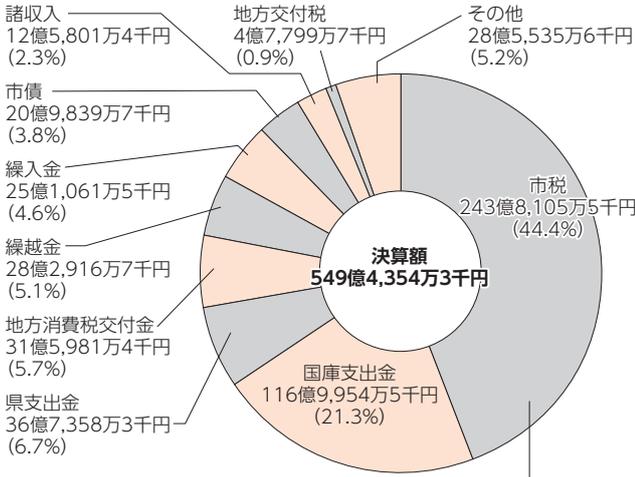
より詳しい財政状況は市ホームページに掲載しています。下のコードからご覧ください。



令和5年度(2023年度)一般会計決算の概要と財政状況をお知らせします。

問/財政課 ☎463-3179

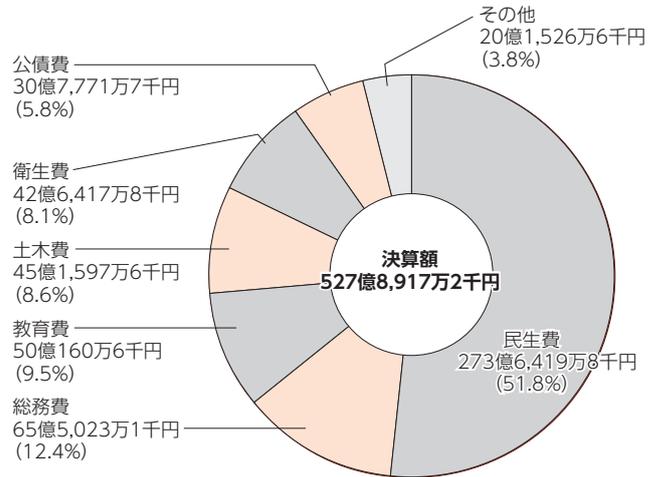
歳入



市民税	122億7,672万1千円	市たばこ税	8億9,153万9千円
固定資産税	96億6,276万円	都市計画税	13億8,141万3千円
軽自動車税	1億6,862万2千円		

※()内は、決算額に対する構成比を表しています。

歳出



※「その他」は、消防費、議会費、商工費、農林水産業費、労働費、諸支出金の合計です。

令和5年度一般会計の歳入の決算額は、549億4,354万3千円で、令和4年度に比べ10億9,997万円(2%)の増となりました。この主な要因は、市税や財政調整基金繰入金の増加などによります。

令和5年度一般会計の歳出の決算額は、527億8,917万2千円で、令和4年度に比べ17億7,476万6千円(3.5%)の増となりました。この主な要因は、電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金支給事業等の物価高騰対策や第六小学校および第九小学校校舎増築事業を実施したことなどによります。

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。
 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。
 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。
 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。
 議会費…議会の活動のための経費です。
 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。
 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。
 労働費…労働者を支援する各種事業のための経費です。
 諸支出金…土地開発基金の繰入金など、上記の目的に当てはまらない経費です。

令和6年3月31日現在 人口 14万5,531人

市民1人当たりの市税負担額					16万7,532円
市民税	固定資産税	軽自動車税	市たばこ税	都市計画税	
8万4,358円	6万6,397円	1,159円	6,126円	9,492円	

市民1人当りに使われたお金							36万2,735円
民生費	総務費	教育費	土木費	衛生費	公債費	その他	
18万8,030円	4万5,009円	3万4,368円	3万1,031円	2万9,301円	2万1,148円	1万3,848円	

特別会計決算額

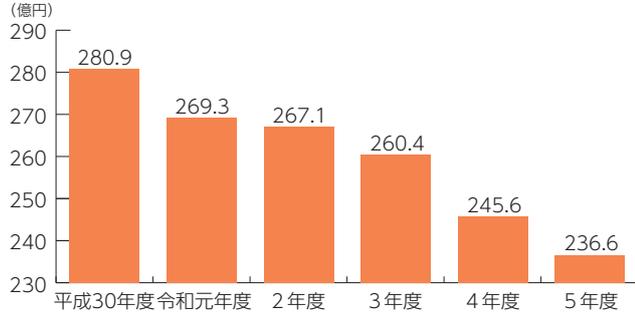
会計名	歳入決算額	対前年比(%)	歳出決算額	対前年比(%)
国民健康保険特別会計	109億7,549万1千円	98.1	108億 504万6千円	98.3
介護保険特別会計	92億1,226万4千円	106.6	87億4,740万3千円	106.5
後期高齢者医療特別会計	15億6,811万6千円	102.7	15億6,456万1千円	103.1

※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。

<令和5年度 市債、基金残高>

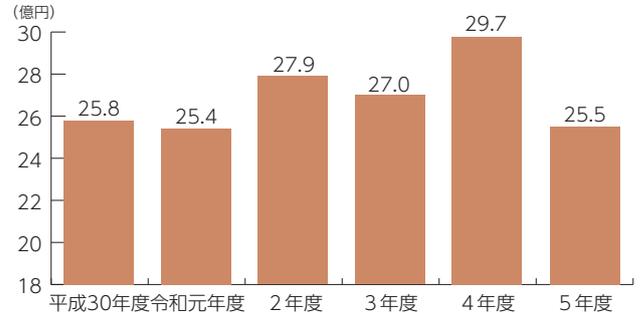
市債残高 236億6,173万8千円

一般会計の令和5年度末市債残高は236億6,173万8千円で、令和4年度末に比べて9億5万7千円減少しました。



財政調整基金残高 25億4,511万3千円

一般会計の令和5年度末財政調整基金残高は、25億4,511万3千円で令和4年度末に比べて4億2,166万3千円減少しました。



<令和5年度 決算に基づく指標>

財政力指数…0.967



財政力指数は、標準的な行政活動を行うのにどれだけ自力で財源を調達できるかを表した指標です。

[参考] 令和4年度は、財政力指数の高い順(良い方)からみて、朝霞市は県内40市中4番目でした。

経常収支比率…97.5%



経常収支比率は、財政構造の弾力性を判断するための比率で、人件費や扶助費(社会福祉のために支出されるお金)などの経常的な経費に、地方税などの経常的一般財源がどの程度充当されているかをみる指標です。

[参考] 令和4年度は、経常収支比率の低い順(良い方)からみて、朝霞市は県内40市中27番目でした。

健全化判断比率

健全化判断比率とは、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、地方財政の早期の健全化を図るために定められた指標です。

実質赤字比率	「 - 」 (11.93%)	一般会計等を対象とした実質赤字額の標準財政規模(一般財源の標準規模)に対する比率です。
連結実質赤字比率	「 - 」 (16.93%)	全会計を対象とした実質赤字額(または資金不足額)の標準財政規模に対する比率です。
実質公債費比率	5.2% (25.0%)	一般会計等が負担する地方債の償還金等の標準財政規模に対する比率です。
将来負担比率	11.3% (350.0%)	一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率です。

[参考] () 内の数値は朝霞市の早期健全化基準を表しています。また、実質赤字比率、連結実質赤字比率については、赤字額がないため「-」と表記しています。

令和5年度(2023年度)

朝霞市水道事業・下水道事業会計決算概要

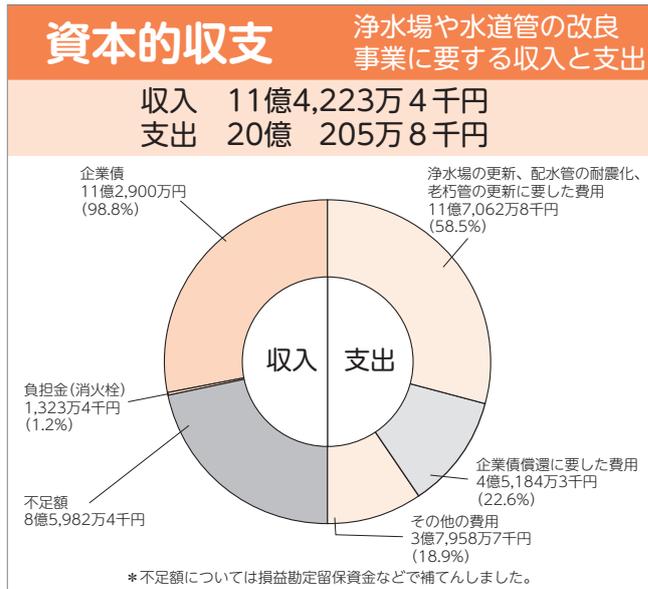
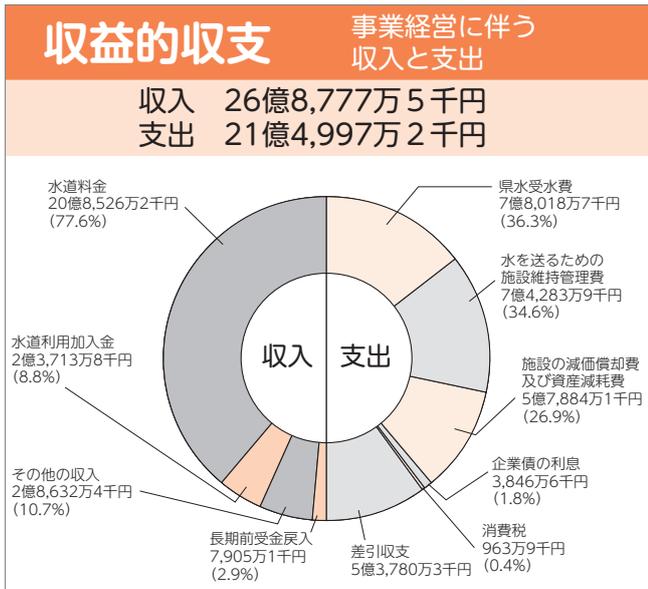
問 / 上下水道総務課 ☎462-3366

● 水道事業会計

水道事業は独立採算制で運営しており、事業に必要な費用は、皆さんからいただく水道料金などの収入によって賅われています。

浄水場や水道管の更新工事として、令和5年度は、泉水浄水場 No.6配水ポンプ他更新工事のほか、水道施設耐震化事業や老朽管更新事業などを実施しました。

市内の水道管は、宅地化が急速に進んだ昭和40～50年代に敷設されたものが多くあります。水道管の耐震化や更新工事を計画的に行い、皆さんに安全で安心な水道水をお届けできるよう、健全な事業経営に努めてまいります。

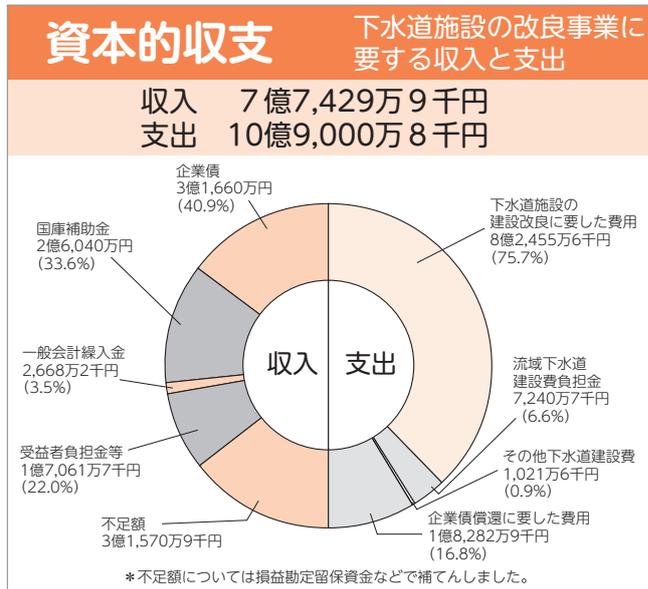
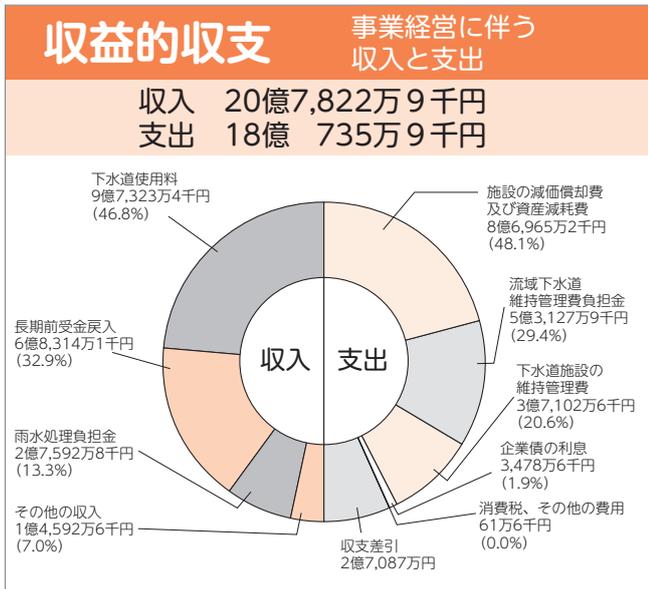


● 下水道事業会計

下水道事業は「雨水公費・汚水私費の原則」により運営されており、雨水処理費は税金(公費)で、汚水処理費は、皆さんからいただく下水道使用料などの収入(私費)によって賅われています。

下水道施設に関する工事として、令和5年度は、浸水被害を軽減させるため、溝沼地区の整備計画に位置付けた調整池の工事を令和4年度に引き続き実施しました。

また、下水道施設の適切な維持管理や、今後、需要の増大する下水道管の更新には多額の費用がかかることから、財源の確保が課題となっています。



アサカストリートテラス ASAKA STREET TERRACE 2024 を開催します！

～あさかの「まちなかテラス」をあるこう～

主催／あさかエリアデザイン会議 問／まちづくり推進課 ☎463-2518

日時 **11月2日(土)** 午前10時～午後9時・**3日(日・祝)** 午前10時～午後3時

会場 **朝霞駅南口広場～駅前通り～シンボルロード周辺～朝霞の森**

⚠️ 交通規制のお知らせ

イベント開催に伴い、下図のとおり車両通行止めとなります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします



※交通規制に伴い、一部の路線バスがう回運行となります。

日時／11月2日(土)

午前9時頃～午後10時頃

※11月3日(日・祝)は規制なし

区間／・駅前通り(朝霞駅前から「朝霞市役所前」交差点まで)

・駅西口富士見通線の一部(百歩ラーメン前の道路)

公式Instagram



【アサカストリートテラス】



【都市建設部】

10月は「里親月間」です

問／こども未来課 ☎463-0364

「里親制度」を知っていますか？

里親制度は、さまざまな理由で自分の家庭で暮らせない子どもたちを、一時的または長期的に、里親が保護者に代わって家族の一員として迎え入れ、温かい愛情と家庭的な環境の中で養育する制度です。

子どもの成長は、家庭で暮らす時間や経験がとても大きな役割を担っています。保護を必要とする子どもたちが健やかに育つためには、里親家庭が増えていくことが社会的にも必要とされています。

里親の種類

養育里親

一定期間、自分の家庭に迎え入れ養育する里親です。

専門里親

特に支援が必要な被虐待児などを養育する里親です。

養子縁組里親

将来的に子どもを実子とすることを希望する里親です。養子縁組が成立するまでの間、里親として子どもと一緒に生活します。

親族里親

実親が死亡、行方不明などの理由で子どもの養育ができない場合に、実親に代わって親族が養育する里親です。

里親になるには

里親になるために特別な資格は必要ありませんが、埼玉県が行う所定の研修を修了することなど、一定の要件があります。里親について知りたいことや、里親登録までの流れなど、詳しくは埼玉県所沢児童相談所または朝霞市こども未来課にお問い合わせいただくか、埼玉県や朝霞市のホームページをご確認ください。

埼玉県所沢児童相談所

住所／所沢市並木1-9-2

電話／04-2992-4152

保育園等・認定こども園・ 放課後児童クラブの 令和7年4月からの 入所申請を受け付けます！

窓口は大変な混雑が
予想されるため、
郵送での申し込み
にご協力ください！！



申込期間・方法

【書類配布開始】 **10月15日(火)**

【申込受付】 郵送受付／**10月15日(火)～11月1日(金)**〈必着〉

窓口受付／**10月28日(月)～11月15日(金)**

※放課後児童クラブは、社会福祉協議会・はあとぴあ（総合福祉センター2階）でも申請できます（窓口のみ。土・日曜日、祝日は除く）。ただし、社会福祉協議会での受け付けは、11月1日までです。それ以降は、保育課で受け付けます。
※窓口受付期間を1日でも過ぎた場合、令和7年4月入園・入所の2次受付となりますので、ご注意ください。
※認定こども園（教育利用）は、直接施設へお申し込みください。
※朝霞市指定放課後児童クラブ（民間放課後児童クラブ）の申し込みの詳細は、各クラブにお問い合わせください。

書類配布場所 保育課（土・日曜日、祝日は除く）

放課後児童クラブの書類は社会福祉協議会・はあとぴあ（総合福祉センター2階）でも配布します（土・日曜日、祝日は除く）。

必要書類 申込先や世帯状況などで異なります。ご案内冊子でご確認ください。

全申請書類・ご案内冊子 **10月15日(火)**から保育課窓口で配布を開始するほか、市ホームページにも公開します。また、希望者には郵送します。

※郵送料は自己負担となります。
※市外の保育園等は、申請受付期間や提出書類等が異なります。

保育の必要な事由の証明書（就労証明書等） 現在配布中

必要な証明書の種類は、市ホームページか保育課窓口でご確認ください。



保育園等・認定こども園



放課後児童クラブ

利用対象者 保護者が次のいずれかに該当する方

①労働* ②妊娠・出産 ③疾病・障害 ④親族等の介護・看護* ⑤災害復旧 ⑥求職活動 ⑦就学*
⑧子どもへの虐待や配偶者からのDVのおそれがある場合 ⑨その他、①～⑧に類する状態として市が認める場合
※労働、介護・看護、就学は、その事由に1か月あたり64時間以上要していること。

注意…放課後児童クラブは上記に加え、午後3時以降もその事由に該当することが条件です。

令和7年度・施設一覧

■市内保育園等・認定こども園・放課後児童クラブについて

10月15日(火)から配布開始のご案内冊子および市ホームページに一覧を掲載します。

受付日時／月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日、年末年始を除く）

問い合わせ／保育園等・認定こども園…保育課保育係 ☎463-2836

放課後児童クラブ…保育課保育支援係 ☎463-6720



市内幼稚園

幼稚園を希望される方は、各施設へ直接お申し込みください。

名称	所在地	電話番号	名称	所在地	電話番号
朝霞幼稚園	幸町3-5-16	463-7915	根岸幼稚園	根岸台4-8-38	461-7112
菩提樹の森幼稚園	膝折町1-16-17	461-0240	朝霞花の木幼稚園	田島1-12-1	456-0055
さいか幼稚園	西弁財1-6-17	461-6039	朝霞なかよし幼稚園	北原2-7-16	472-5739
あさか台幼稚園	根岸台7-2-6	461-6753	朝霞たちばな幼稚園	宮戸3-7-1	473-8787

「幼児教育・保育の無償化」の給付を受けるには手続きが必要です

「幼児教育・保育の無償化」は子育て世帯の経済的負担の軽減を目的としています。

無償化の給付を受けるには、市から「認定」を受ける必要があり、「認定」は、利用する施設・サービスや児童の年齢、保育の必要な事由の有無によって変わります。

※給食費（一部例外あり）や教材費等の実費徴収部分は無償化対象外です。

書類配布場所

保育課窓口で常時配布しているほか、市ホームページで閲覧可能です。また、市内幼稚園に入園する場合は幼稚園から申請書が配布されます。

無償化の対象と給付内容

子どもの年齢	3～5歳児クラス (3歳で迎える4月1日～小学校就学前)		0～2歳児クラス (出生～3歳になって最初の3月31日)		
	あり	なし	あり	なし	なし
住民税課税状況	—		非課税	課税	—
保育園等、認定こども園(保育利用)、 小規模保育施設	無償	利用不可	無償	無償化の 対象外	利用不可
新制度幼稚園、 認定こども園(教育利用)	無償		無償 ※満3歳以上が対象		
新制度未移行幼稚園 (ページ上部記載の市内8園)	月額25,700円まで無償		月額25,700円まで無償 ※満3歳以上が対象		
新制度幼稚園、認定こども園 (教育利用)の預かり保育	月額11,300円 まで無償 (日額450円まで)	無償化の対象外	月額16,300円 まで無償 (日額450円まで) ※満3歳以上が対象	無償化の対象外	
新制度未移行幼稚園の預かり保育					
認可外保育施設、ベビーシッター、 一時預かり事業、病児保育、ファミ リー・サポート・センター事業	合計月額37,000円 まで無償		合計月額42,000円 まで無償		

※無償化における「〇歳児」は、その年度の4月1日時点の年齢です。

※保育園等や認定こども園(保育利用)を利用する場合は、無償化の手続きは不要です。

給付対象の施設・サービスは、市ホームページに一覧を掲載していますので、ご確認ください。

制度の詳細は、市ホームページをご確認いただくかお問い合わせください。

☎/保育課 ☎463-6720



障害児通所施設を利用する3～5歳児は、児童発達支援等のサービス利用者負担額も無料となります。

☎/障害福祉課 ☎463-1598

高齢者新型コロナウイルスと高齢者インフルエンザの予防接種のお知らせ

<接種を希望する方のみ>

問/健康づくり課 ☎465-8611

期 間 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

対 象 ①接種時65歳以上の朝霞市民の方
②接種時60歳以上65歳未満の朝霞市民の方で、心臓・腎臓・呼吸器等の機能およびヒト免疫不全ウイルスにより、免疫機能に障害を有する身体障害者1級に相当する方

持 ち 物 健康保険証等の本人確認書類

※生活保護受給者の方は受給証を、中国残留邦人等支援受給者の方は本人確認証をお持ちください。また、対象②に該当する方は、身体障害者手帳をお持ちください。

接種回数 実施期間中に各1回

自己負担額 ・高齢者新型コロナウイルス予防接種…3,300円 ・高齢者インフルエンザ予防接種…1,500円

※対象者で生活保護受給者の方および中国残留邦人等支援受給者の方は無料

申込方法 市内協定医療機関に電話等で直接予約

注意事項

- ◇高齢者新型コロナウイルス予防接種は、今年度から定期接種となるため自己負担が生じます。
- ◇予診票は市内協定医療機関窓口に設置します。**個別の通知はありません。**
- ◇朝霞市外の県内協力医療機関でも接種できますが、予診票の持参が必要ですので、事前に健康づくり課までお問い合わせください。
- なお、**埼玉県外での接種は、特別な理由(入院・入所等)がある場合のみ可能**です。
- ◇詳しくは、市ホームページをご確認ください。



インフルエンザ



新型コロナ

市内協定医療機関 ※令和6年9月5日現在

※変更が生じる場合があります。必ず医療機関に確認をしてから受診してください。

地区	医療機関	電話番号	インフル エンザ	新型 コロナ	地区	医療機関	電話番号	インフル エンザ	新型 コロナ	
本 町	新谷医院	461-3238	○	○	膝折町	富岡医院	461-7581	○	○	
	大城クリニック	463-1575	○	○		東弁財	朝霞台駅前みなみ耳鼻咽喉科	474-8733	○	
	たまきクリニック	423-2204	○	○	西弁財		朝霞台呼吸器科・内科・外科クリニック	485-1620	○	
	青柳診療所	465-5077	○	○		三 原	あさか台乳腺クリニック	487-7057	○	
青葉台	朝霞あおば台整形外科	424-2841	○		朝志ヶ丘		TMG サテライトクリニック朝霞台	452-7700	○	△
	みやた内科クリニック	423-0406	○	○		浜 崎	弁財泌尿器科・内科クリニック	487-8160	○	
	仲 町	上野胃腸科	461-6565	○	○		西 原	根本整形外科	467-4154	○
		なおあきクリニック	467-7140	○		北 原		増田耳鼻咽喉科医院	463-9218	○
朝霞駅東口たんば内科クリニック		450-2211	○	○	北 原		磯貝医院	463-2370	○	○
ふじい整形外科		450-1188	○			北 原	関医院	465-8550	○	○
幸 町	渡邊クリニック朝霞	467-3584	○	○	北 原		鈴木内科	473-6611	○	○
溝 沼	栗原整形外科	463-2325	○			北 原	村山クリニック	471-1636	○	○
	三浦医院	461-3802	○	○	北 原		北あさか城北クリニック	474-9066	○	○
	朝霞整形外科・外科	461-5128	○	○		北 原	宮戸クリニック	474-5103	○	○
	根岸台	あさか産婦人科	466-4103	○	○		北 原	朝霞厚生病院	473-5005	○
くらだ内科クリニック		450-7711	○	○	北 原	石原クリニック		486-1890	○	○
塩味クリニック		461-6100	○	○		北 原	北朝霞駅前クリニック	486-6333	○	○
まつおか眼科クリニック		450-2030	○	○	北 原		朝霞台クリニック	472-1288	○	
TMG あさか医療センター	466-2055	○	○	北 原		はまなか皮フ科クリニック	476-1223	○		
塩味病院	467-0016	○	○		北 原	北朝霞整形外科	474-7711	○		
根岸台	あさか内科クリニック	423-7773	○	○		北 原	あさくらクリニック	423-8470	○	
	ひざと腰の整形外科	424-8399	○							
	あいかわ循環器内科・内科	461-8585	○	○						
	はねだクリニック	469-2139	○	○						

○：実施 △：かかりつけ患者のみ実施



たのしみ
楽

富岡 勝則

皆さん、こんにちは。

夏の暑さもようやく収まり、近頃は秋の気配を感じることができるようになりました。秋といえはスポーツの秋、体を動かすには心地よい季節です。市では10月11日(金)に高齢者スポーツ大会を、また13日(日)には市民スポーツ大会を開催します。市民スポーツ大会には昨年より1団体多い11地区の自治会・町内会の皆さんにご参加いただき、玉入れや綱引きなどの地区対抗の競技を行うほか、年齢別に自由参加できる種目も用意しています。また、恒例となりました市内実業団チーム等によるエキシビジョンですが、今年は、ニューイヤー駅伝でおなじみのコモディイイダ駅伝部をはじめ、新電元工業陸上競技部、自衛隊体育学校、朝霞市役所、そして初出場となる東洋大学陸上競技部にご参加いただき、男子は3000メートル、女子は1500メートルの力強い走りを披露してい

たきます。トップクラスの走りを間近で見ることができるまたとない機会ですので、皆さんお誘いあわせのうえ、陸上競技場までぜひお越しください。

さて、9月2日、パリ五輪へ出場した自衛隊体育学校所属の選手が、大会の報告にお越しになりました。出場種目はレスリングや、柔道、水泳など多岐にわたりますが、レスリング男子フリースタイル74キロ級で高谷大地選手が銀メダル、柔道混合団体で新添左季選手が銀メダル、近代五種男子で佐藤 大宗 選手が銀メダルを獲得するという好成績を収めました。特に近代五種はオリンピックの種目となってから112年、日本勢で初めてメダルを獲得するという快挙を達成しています。今後はさらに練習を重ね、4年後のロス五輪では更なる高みを目指すことを期待しています。

ところで、城山公園ですが、カジノナガキウムシによる樹木への害虫被害でナラ枯れが拡大し、落木が多く発生したことから、令和4年9月から山側への立ち入りを禁止していましたが、樹木の伐採が完了し、9月11日に2年ぶりに全面解除しました。今後も定期的に点検を行いながら、安全の確保に努めます。公園の散策を楽しみにしていた皆さんには長らくご不便をおかけしましたが、これからは四季の彩を思う存分楽しんでいただければ幸いです。では、また。

運転免許自主返納啓発事業 を実施しています！

期間限定

問/まちづくり推進課 ☎463-1514

支援内容 ①、②のいずれか。年度問わず1人1回限り)

①市内循環バス回数券 (100枚つづり)

18,000円相当



②タクシー利用券 (20枚つづり)

10,000円相当



対象 平成31年4月1日以降に運転免許を自主返納し、自主返納日および申請日ともに朝霞市民の方

※運転免許を失効した方は対象となりません。

※申請は、年度を問わず1人1回限りです。

必要書類 ①申請書兼受領書 ②申請による運転免許の取消通知書

※運転免許取消通知書は、免許証を自主返納した際に交付されます。
※代理人による申請は、委任状と代理の方の本人確認書類が必要です。
※申請書兼受領書と委任状は、まちづくり推進課で配布しているほか、市ホームページに掲載しています。

③本人確認書類



市ホームページ

※免許証の返納手続きは、市役所ではなく、各警察署や運転免許センターで行えます。

申請方法 まちづくり推進課で随時受付中、窓口で必要書類を提出してください。

受付時間 / 土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時

※書類に不備がなければ、その場で回数券等を交付します。

※その他、埼玉県警察では「シルバー・サポーター制度」による支援を行っています。



埼玉県警察
ホームページ

安全運転相談窓口も！

埼玉県警察では、運転に不安のある方や、その家族、関係者の方などからの相談を受け付ける「安全運転相談窓口」(☎048-543-2001)を開設しています。ぜひ、ご活用ください。

ひとの推移

人口 145,844人 (+33人) 男 73,413人 (+36人) 女 72,431人 (-3人)

世帯数 70,979世帯 (+11世帯)

令和6年9月1日現在 () 内は前月比



募集

市民コメント (旧パブリック・コメント)

共通事項

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、各計画等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

朝霞市下水道事業経営戦略 (案)

閲覧場所／上下水道総務課、市政情報コーナー、各公民館、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／10月1日(火)～31日(木)【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)・意見と理由を記入し、上下水道総務課へ郵送(〒351-0024 泉水2-13-1)、FAX、メールまたは持参

※メールの場合、件名に「朝霞市下水道事業経営戦略(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。



☎462-3366

FAX485-1891

✉suido_keiei@city.asaka.lg.jp

朝霞地区4市共用火葬場設置基本構想 (素案)

朝霞地区4市(朝霞市、志木市、和光市、新座市)では、共用火葬場の設置について検討した基本構想(素案)について、市民コメントを実施します。また、市民説明会も開催しますので、ぜひご参加ください。

市民コメント

閲覧場所／政策企画課、市政情報コーナー、各公民館、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／10月22日(火)～11月21日(木)【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「朝霞地区4市共用火葬場設置基本構想(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。

市民説明会

日時・会場／10月24日(木) 午後7時～・宮戸市民センター、10月26日(土) 午前10時～・内間木公民館

申込方法／事前申込不要。直接会場へ。

※志木市、和光市および新座市でも同じ内容で説明会を行うので、こちらに参加することもできます。詳しくは市ホームページをご確認ください。



☎463-3089

FAX467-0770

✉seisaku_kikaku@city.asaka.lg.jp

会計年度任用職員 (事務補助員)

人数／2人(午前・午後 各1人)

任用期間／11月1日～令和7年3月31日

勤務内容／電話対応、窓口受付、簡単なパソコン操作、書類整理等

勤務日時／月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

①午前9時～午後1時 ②午後1時～4時45分

※フルタイムも可(午前8時30分～午後5時15分)

勤務場所／クリーンセンター(大字浜崎390-45)

※車通勤可

報酬／時給1,080円

申込方法／10月10日(木)までに選考申込書(窓口・市ホームページで配付)と履歴書を窓口へ持参

選考方法／面接

☎456-1593

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/洗濯機/浴室/レンジフード/キッチン
トイレ/洗面所/玄関/ベランダ/お引越し前後など

エアコンクリーニングキャンペーン実施中⇒

朝霞市三原3-4-37 090-7013-2707
年中無休 8時～19時 お見積り無料

朝霞市産業文化センターで **無料相談会開催!**

無料相談会の日時は電話か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

※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



高齢者住宅入居者

民間アパートなどに住み、立ち退きを求められている方に住宅を提供します。

所在地／朝霞市根岸台1-5-26「つつじ荘」

戸数／1階・1戸

家賃（使用料）／月額3万円

入居資格／申込日時点で次のすべての要件を満たす方

- ・満65歳以上でひとり暮らし
- ・借家、アパートなどに居住し、建て替えなどのため、立ち退きを要求されている
- ・市内に引き続き3年以上住所があり、自立して日常生活を営むことができる

申込方法／10月1日(火)から窓口で配布する申請書と必要書類を、10月15日(火)までに持参

選考方法／書類審査

※入居者の決定・入居開始は11月を予定。内覧を希望される方は、お申し出ください。

申・問／長寿はつらつ課 ☎463-1921

手話講習会（フォローアップ）受講生

12月に実施する予定の登録手話通訳者試験に向けた試験対策が中心の講座です。

日時／10月30日、11月6日・13日・20日 午前10時～正午（すべて水曜日・全4回）

対象／①朝霞市手話通訳者養成講習会で修了証または受講証を受けた方

②①と同等の技術を有し、朝霞市登録手話通訳者試験を受験する意欲のある方

※本講習会受講者は12月4日(火)実施予定の登録手話通訳者試験を必ず受験していただきます。

会場／中央公民館・コミュニティセンター

定員／10人

※手話講習会（養成）の修了証を受けた方を優先・先着順

申込方法／10月1日(火)～11日(金)に、電話・FAX・窓口で、氏名（ふりがな）・郵便番号・住所・電話番号・手話経験をお伝えください。



※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。

申・問／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

SAITAMA 出会いサポートセンター会員

「SAITAMA 出会いサポートセンター（恋たま）」は、独身男女に出会いの機会を提供する、埼玉県の公的な結婚支援センターです。現在、多くの方にご登録いただいております。会員の交際や結婚につながっています。新たな出会いを見つけてみませんか。



費用／朝霞市在住の方は割引適用で11,000円（税込・2年間有効）

※詳しくは、SAITAMA 出会いサポートセンターホームページをご確認ください。

問／こども未来課 ☎463-2930

農業委員

任期／令和7年4月1日～10年3月31日

対象／農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進等を適切に行うことができる方

人数／20人

活動内容／総会などの会議（月1、2回程度）、農地等の利用の最適化の推進など

申込方法／10月1日(火)～28日(月)に、応募用紙に必要事項を記入し、窓口へ持参

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

申・問／農業委員会事務局

☎463-1906



相続遺言 / 建設・宅建・産廃業 / 法人設立
農地転用 / 外国人雇用 / Visa Application



毎月1回 無料相談会 開催中!

市役所徒歩1分 お気軽にお問合せ下さい

☎048-450-1390



ASK (I-ASK) 行政書士法人

朝霞市本町2-7-21 www.gasaka.com

行政書士 松尾信一/浅川知之/松尾明子

どこの塗装会社に頼むか悩んでいる方へ

後援：一般財団法人塗料品質機構

住宅の塗り替え勉強会

これで安心!信頼できる塗装工事会社の選び方!

開催日時 10/5・12・19・26(土) 【午前の部】10～12時
【午後の部】14～16時

会場 当店2階 参加費無料 要予約

株ライブプラス プロタイムズ 朝霞店 朝霞市清沼1272-7 (東洋大学前)

0120-167-555

ご予約はこちら





ご案内

令和7年2月16日(日)に市長選挙が行われます

令和7年3月16日に朝霞市長の任期が満了となることから実施するものです。大切な1票を無駄にすることなく投票しましょう。詳細は、今後、広報あさかや市ホームページでお知らせします。

立候補予定者説明会を開催します

市長選挙に立候補を予定している方は出席をお願いします(代理人可)。なお、説明会の出席者は、候補者1人につき3人までとさせていただきます。

日時/12月23日(月) 午後1時30分～

会場/市役所5階 大会議室(奥)

問/選挙管理委員会事務局 ☎463-2444

4～9月の住民基本台帳(一部の写し)の閲覧者を公表します

公表方法/右のコードから

市ホームページで

公表期間/10月9日(水)

～令和7年4月1日(水)

問/総合窓口課 ☎463-2605



朝霞都市計画案の縦覧

朝霞都市計画生産緑地地区の変更案について、都市計画法第17条に基づく縦覧を行います。

縦覧期間/10月18日(金)～31日(木)

※土・日曜日を除く

縦覧場所/みどり公園課

意見提出方法/10月31日(木)【必着】までに、縦覧場所にある意見書に必要事項を記入し、窓口へ郵送(住所は最終ページ下部に記載)または持参

意見を提出できる方/市内在住者または利害関係人

※提出された意見に対する個別の回答はしません。

問/みどり公園課 ☎463-0374

申請書作成支援システムを導入します

マイナンバーカードに記載の住所・氏名などが申請書に自動で印字されますので、手書きの負担が軽減されます。ぜひ、ご利用ください。

利用開始日/10月中旬頃

設置場所/市役所2階 課税課

利用できる証明書等/市・県民税の課税・所得証明書(非課税証明書)、原付自動車の登録・廃車申請、評価証明、公租証明、納税証明書など

対応している本人確認資料/マイナンバーカード、運転免許証、在留カード、運転経歴証明書、特別永住者証明書

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

問/課税課 ☎463-2852～3



産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

対象/国民年金第1号被保険者(自営業者・学生・無職の方など)で、平成31年2月1日以降に出産された方の平成31年4月分以降の国民年金保険料

免除期間/出産月または出産予定月の前月から4か月間。多胎妊娠の場合は、出産月または出産予定月の3か月前からの6か月間

※免除となった期間は、保険料を納付したのものとして老齢基礎年金の受給金額に反映されます。

申込方法/出産予定日の6か月前から窓口で

申・問/保険年金課 ☎463-0284

学校施設を貸し出します

市では、市内小・中学校の学校施設を教育活動の支障とならない範囲で、地域の皆さんの使用日時、場所、用途などに応じ、貸し出しています。希望される方は、各学校へ申請してください。

問/教育管理課 ☎463-0793

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
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・ご相談専用ダイヤル
☎048-473-7830

朝霞市 漢方 昭和薬局
http://www.saitanaka.com/

埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106

予約制
痛み合う場合がございますので
電話予約をして頂けると
スムーズにご相談いただけます。

生理痛・生理不順・更年期障害等
でお悩みの方もぜひご相談下さい。

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

信賴と実績の53年
司法書士 栗山 昇
司法書士 青木まゆみ

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 P 完備

朝霞市役所
目の前!

ご案内

※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



キャッシュレス納付のご案内

朝霞税務署では、キャッシュレス納付の利用拡大に取り組んでいます。特に「ダイレクト納付」は、電子証明書やインターネットバンキング契約が不要で、届出書を提出するだけで利用できます。ぜひご利用ください。

詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。

☎/朝霞税務署 ☎467-2211



耐震改修を行なった場合には、所得税や固定資産税の特例措置があります

ご自身がお住まいになっている昭和56年5月頃以前に建てられた住宅で耐震改修工事を行った場合、所得税の税額控除や固定資産税の減額措置、住宅ローン減税を受けられる可能性があります。また、現行の耐震基準に適合する中古住宅を取得した場合は、住宅ローン減税の適用を受けられる可能性があります。詳しくは埼玉県ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

☎/固定資産税のこと…課税課 ☎463-2875

その他…埼玉県建築安全課 ☎048-830-5527



秋のきれいなまちづくり運動

実施日/10月27日(日)

実施方法/道路に散乱している空き缶やたばこの吸い殻などのごみ拾い

※ごみはお近くの集積場所にお出してください。

次のことにご注意ください

- 危険な場所で作業はせず、安全にできる範囲で行う
- 集積場所はできるだけ分散しないようにする
- 「資源とゴミの分け方・出し方」を参考に分別する
- ※ごみの回収は、この運動で集められたごみのみです。家庭からのごみは出さないでください。

☎/環境推進課 ☎463-1504

浄化槽の定期的な点検・検査を行いましょう

浄化槽の維持管理は、法律で義務付けられています。また、トイレの汚水(し尿)のみを処理する「単独処理浄化槽」を設置している場合は、お風呂や台所などの排水も処理できる「合併処理浄化槽」への設置換えに努めなければならないとされています。なお、業者との一括契約制度を利用すると、すべての維持管理を行うことができます。

- ①保守点検…年3～4回、機器の点検・調整や消毒薬の補充を行う作業
- ②清掃…年1回以上、浄化槽の内部にたまった固形物などを引き抜く作業
- ③法定検査…年1回、維持管理が適正に行われ、浄化槽が正常に機能しているか検査員が検査する作業

☎/環境推進課 ☎463-1512

ごみ集積所備品の紛失にご注意ください

大雨や強風の後に、分別容器やカラスよけネットがなくなったという相談が多く寄せられています。ごみ集積所の備品は、利用される皆さんで管理をお願いします。備品が飛ばされて事故にならないよう、屋内に収納したり、しっかり固定するなどの対策をお願いします。

☎/資源リサイクル課(クリーンセンター)

☎456-1593

粗大ごみ等の直接搬入の受け入れを一時休止します

粗大ごみ処理施設工事に伴い、クリーンセンターへの不燃ごみ、粗大ごみの直接搬入の受け入れを一時休止します。

※不燃ごみの収集や粗大ごみの戸別有料収集は実施
休止期間/11月1日(金)～23日(土・祝)

粗大ごみの戸別有料収集

申込方法/市ホームページまたは☎458-1322で予約
※電話予約受付は午前9時～午後4時(休日を除く)

☎/資源リサイクル課 ☎456-1593

本年度より乳がん検診開始します

胃・大腸カメラ
乳腺外科・肛門科

たまきクリニック

性別問わずお気軽にご相談ください

SCAN ME

*朝霞駅から徒歩1分
*医師・スタッフ全員女性
*骨密度検査
*フラセンタ注射
*美白点滴

埼玉県朝霞市本町2-4-18/ハースビル4FB
TEL: 048-423-2204

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 土日相談可
ロータリー正面 徒歩1分

☎048-465-0125

法テラス民事 無料法律相談 扶助利用できます (要件あり)

小山法律事務所
〒351-0006 朝霞市仲町2-2-38 アウステル805



いし案内

保養施設の利用券等を発行しています

心身のリフレッシュを目的に、ホテル・旅館（約210施設）と契約し、利用券等を発行しています。

宿泊利用券

対象／市内在住の方（発行回数制限なし）

宿泊助成券

対象／朝霞市国民健康保険または後期高齢者医療保険被保険者の方で、保険税（料）を滞納していない方

※年度内1回限り

- ・中学生以上：2,000円引き
- ・小学生以下：1,000円引き

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。



問／保険年金課 ☎463-1178（国民健康保険）
☎463-1928（後期高齢者医療）

特定健康診査（無料）の受診は12月31日まで

がんや心筋梗塞等の生活習慣病対策を目的とした健診です。申し込みや実施日は直接医療機関へお問い合わせください。特定健康診査受診券を紛失された方や、新規加入後に受診を希望される方はお申し出ください。健診結果から特定保健指導の対象となった方は、生活習慣等についてアドバイスします。

対象／受診日時時点で朝霞市国民健康保険に加入中の40～74歳の方

問／保険年金課 ☎463-1178

2025（令和7）年版埼玉県民手帳を販売します

10月16日（火）から、埼玉県庁の他、県内の一部の書店、ホームセンター、コンビニエンスストアで、2025（令和7）年版埼玉県民手帳を販売します。

詳しくは、埼玉県ホームページをご確認ください。
※朝霞市役所では販売していません。

問／埼玉県統計課

☎048-830-2330



埼玉県最低賃金は時間額1,078円

令和6年10月1日から埼玉県最低賃金が改正され、50円引上げとなりました。この最低賃金は、県内の事業場で働くすべての労働者に適用されます。使用者も労働者も、賃金が最低賃金以上になっているか、必ず確認しましょう。産業によって、特定（産業別）最低賃金が定められているものもあります。詳しくは、お問い合わせください。

問／埼玉労働局賃金室 ☎048-600-6205

朝霞“未来・夢”子ども議会

日時／10月19日（土） 午前10時～午後2時20分

会場／朝霞市議会 議場

内容／市内小・中学校の児童・生徒の代表による子ども議会です。未来の朝霞市を夢のある素晴らしいまちにするための提言に対し、市長・教育長が答弁します。

傍聴／50席程度（先着順）

問／市政情報課 ☎463-3163

国民健康保険説明会

市では、埼玉県内保険税水準の統一に向けて、令和7年度から段階的に保険税の税率等の改正を予定しており、国民健康保険の現状と改正後の保険税について、説明会を開催します。

日時／①11月8日（金） 午後2時～3時30分

②11月19日（火） 午前10時～11時30分

会場／①産業文化センター、②中央公民館・コミュニティセンター

※①②両日とも同じ内容です。

定員／100人（10月1日（火）から事前申込）

申込方法／電話または右のコードから

その他／上記日時で参加が難しい場合は、「あさか学習おとどけ講座」等を利用できます。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

問／保険年金課 ☎463-0283



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>

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
OH/AURA

0120-538-113 朝霞市上内間木 713-8
大村商事 不用品

※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



(仮称) 朝霞市福祉等複合施設建設に伴う住民説明会を開催します

日時/10月25日(金) 午後7時～、

26日(土) 午前9時30分～

会場/弁財市民センター 会議室

※住民説明会の後に意見を伺う時間を設けます。また、参加者多数の場合は先着順でご案内します。

問/福祉相談課 ☎463-1594

がんワンストップ相談

埼玉県では、働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会を実施しています。働きながらがんを治療中でお悩みの方は、ぜひご利用ください。

詳しくは、埼玉県ホームページ「がんワンストップ相談(がん患者の方の就労支援)」をご確認ください。

問/埼玉県疾病対策課 ☎048-830-3651



10月21日～30日は「犬の正しい飼い方普及旬間」です

犬を飼う際は、次のことを必ず守ってください。

○犬の登録は生涯1回、犬への狂犬病予防注射は年1回受ける

○狂犬病予防注射を受けたら市役所に届け出をする

○鑑札と注射済票は犬に必ずつける

○放し飼いはせず、散歩のときは必ずリードをつける

○公園や河原で放して遊ばせない

○散歩中にしたふんは必ず持ち帰る

○異常に鳴き続けるなど、近隣に迷惑をかけないようにする

○飼育環境を整え、家族の一員として終生かわいがる

問/朝霞保健所 ☎461-0468

10月は3R推進月間

3Rは、ごみを減らす目標となるキーワードです。限りある資源を大切に使い、循環型社会を目指して、3Rを実践しましょう。



リデュース(ごみを減らそう)

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。まだ食べられるのに捨てられてしまう食品の令和4年度推計値は年間472万トンで、前年度と同水準でした。食べ物を「買いすぎない」「作りすぎない」「食べ切る」といった皆さんの努力が削減につながっています！

リユース(くりかえし使おう)

リサイクルプラザにはリサイクルショップと不用品情報交換コーナーがあります。不用品の出品・掘り出し物の発見にぜひご利用ください！

(リサイクルプラザ/☎486-0222)

リサイクル(資源として再利用)

令和5年度のごみ総排出量は、事業ごみ7,241トン、家庭ごみ29,344トン、合計で36,585トンとなりました。そのうち、8,232トンが資源化されました。限りある資源を有効に活用するため、一層のごみ減量・リサイクルに取り組みましょう。

問/資源リサイクル課(クリーンセンター)

☎456-1593

10月1日から赤い羽根共同募金が始まります

皆さんから寄せられた貴重な募金は、子どもや高齢者、障害のある方などの支援事業をはじめ、「朝霞のまちを良くするしくみ」として地域福祉推進事業に活用されます。皆さんのご協力をお願いします。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。

問/埼玉県共同募金会朝霞市支会

(事務局:朝霞市社会福祉協議会)

☎486-2485



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

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



10月1日～11月30日は「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」

麻薬・覚醒剤・大麻などの薬物の乱用は、自分自身の人生だけでなく、家族や周りの人たちの人生も狂わせてしまいます。薬物の乱用は1回でも「ダメ。ゼッタイ。」正しい知識を身につけ、市民一丸となって薬物の乱用を根絶しましょう。薬物でお困りの方は、ご相談ください。

☎朝霞保健所 ☎461-0468

夕焼け放送の時間が変わります

10月1日～令和7年2月28日は、午後4時30分の放送になります。

☎教育指導課 ☎463-2884

ゆめぱれす臨時休館のお知らせ

10月21日(月)は、保守点検のため臨時休館します。

☎ゆめぱれす(市民会館) ☎466-2525

ご案内

消費生活センターだより

vol.96

☎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

個人情報渡さない! 本物っぽい偽メールによるフィッシングに注意

■相談事例■

【事例1】「銀行口座を凍結したので再開手続きが必要」という通知がSMS(ショートメッセージサービス)で届いた。口座を持っている銀行だったので慌ててURLをクリックし、現れた画面に名前、住所、電話番号、口座番号、暗証番号などの個人情報を入力した。後日、銀行から「口座に消費者金融から100万円が振り込まれ、すぐ出金された」と連絡があった。

【事例2】 実在する生命保険会社から「ALPS 処理水放出による健康被害を補償します。診断により1,000万円の前払いをします。定員があるので申請はお早めに」というメッセージとともに、申請先URLが記載されたメールが届いた。最近、処理水についてよく耳にするが、本当だろうか。

◆解説◆

実在する企業、銀行、通販サイト、通信会社、宅配業者、公的機関などを装ってSMSやメールを送り、個人情報をだまし取る「フィッシング」の相談が寄せられています。

メールの件名を【重要】【至急】としたり、「料金未納」「不正使用」といった文言で消費者の不安をおお

る以外にも、話題性のあるキーワードを用いるなど次々とメールの内容を変えますが、基本的な手口は同じです。①消費者の関心を引いてメールを開かせ、②メッセージ内に仕込んだURLをクリックさせ、本物そっくりな偽サイトへ誘導し、③クレジットカード情報やID、パスワード、暗証番号などの個人情報を入力させ、④情報を不正使用して金銭をだまし取ります。なお、URLクリック後、不正アプリをインストールさせる手口もあり、注意が必要です。

【消費者へのアドバイス】

1. 慌てず冷静に対応することが大切です。普段から取り引きがあり、心当たりのある相手からのSMSやメールであっても、開く時には注意を払いましょう。
2. 金銭のやり取りをする、個人情報の入力を促すような内容には警戒してください。メールに記載されたURLにはアクセスせず、公式サイトを調べたり、実存の店舗等に問い合わせましょう。
3. 偽サイトにアクセスしてしまった場合、個人情報は絶対に入力しない(アプリはインストールしない)で、すぐサイトを閉じてください。
4. 日ごろから、正規のURLをブックマークする、正規アプリを利用するようにしましょう。

「やっぱり家がいい。」
～家族の心と体が休まる場所を～
住む人が幸せになれる。そんな家や空間をご提供していきたい。

耐震等級3 パッシブデザイン
UA値0.34 高気密C値0.5
高気密高断熱・高耐震・高耐久・自然素材

有限会社
獅子倉工務店
朝霞市溝沼7-4-53
TEL048-461-6823

きっとあなたの
お気に入りが見つかる
本屋さん

広報あさか

見ました!&言うだけア

割引券プレゼント!

割引券
10%OFF

一進堂書店 TEL.048-450-6760
CHIENOWA BASE 〒351-0011 朝霞市本町2-7-27

※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



10・11月は「いじめ防止月間」です

あなたはかけがえのない大切な人です。もし今、悩みがあるなら「つらい」「助けてほしい」と素直に伝えてください。助けてくれる人が、必ずいます。朝霞市では市内の中学校に「さわやか相談室」を設置し、皆さんや保護者の方の相談を受け付けています。(匿名での相談も受け付けます)

市内さわやか相談室

場所 (中学校区内の小学校)	電話番号
朝霞一中さわやか相談室 (一小、四小、六小)	048-461-7413
朝霞二中さわやか相談室 (二小、七小、九小)	048-469-3878
朝霞三中さわやか相談室 (五小、十小)	048-465-5252
朝霞四中さわやか相談室 (朝霞八小)	048-466-6313
朝霞五中さわやか相談室 (朝霞三小)	048-474-6377

こども・ほっとそうだん

学校や家族、友達にも相談できずに、ひとりで抱えている悩みなど、どんなことでも、秘密を守って、相談を受け付けます。

相談方法／電話、面談 (予約制)、ミニレター、相談フォームで

※ミニレターの専用紙は、児童館、公民館、図書館などに置いてあります。

専用電話番号／

☎048-423-4120

相談フォーム



埼玉県

場 所	相 談 内 容 等	電 話 番 号
彩の国 よりそうみんなの 電話・メール教育相談 (県立総合教育センター)	いじめ、不登校、学校生活、性格などの相談を24時間 365日受け付けます。(☎: soudan@spec.ed.jp)	18歳以下専用 0120-86-3192
		保護者専用 048-556-0874
子どもスマイルネット	相談時間 ／午前10時30分～午後6時(祝日、12月29日～1月3日を除く) ※保護者の子育て相談も受け付けています。	048-822-7007

👋 日本手話情報コーナー No.97

☎/障害福祉課 ☎463-1599 ㊚463-1025

「動く方向で意味が変わる手話③」

あさかしゃきょうこうしき
YouTube「朝霞社協公式チャンネル」



電話をかける



親指と小指をのばして受話器に見立て、耳元から前に出します。

電話をうける



親指と小指をのばして受話器に見立て、前から耳元に引き寄せます。

メールを送信する



親指と人差し指で輪を作り(指文字の「め」)、前に出します。

メールを受信する



親指と人差し指で輪を作り(指文字の「め」)、前から手前に引き寄せます。

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

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／10月8日(火)～13日(日)

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

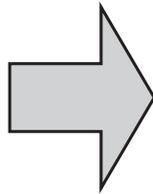
☎048-823-8711

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



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.87 ～合理的配慮の具体例（知的障害）～



【障害のある方からの申し出】

フロアガイド（店舗案内図）の漢字が読めないので振り仮名を振ってほしい。

【申し出への対応（合理的配慮の提供）例】

フロアガイド（店舗案内図）に振り仮名を振って渡した。

合理的配慮は、個別の場面に応じて異なります。
上記の例以外であっても、合理的配慮に該当するものがあることに留意しましょう。



出典：障害者の差別解消に向けた理解促進のためのポータルサイト



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」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。（市ホームページでも聞くことができます）



声の広報あさか



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



あさか朝市

問/産業振興課 ☎463-1903

日時/10月6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/インテリア雑貨、軽食、野菜など



園庭開放

問/保育課 ☎463-2939

未就園児も自由に遊べるよう園庭を開放しています。

日時/10月2日(火)・10日(休)

午前9時30分～11時30分 ※雨天中止

会場/各公設保育園（北朝霞保育園分園は除く）



朝霞産農産物直売

問/産業振興課 ☎463-1904

○浜崎農産物直売所(浜崎農業交流センター・浜崎18-2)

日時/水・土曜日 午前11時～午後5時、
日曜日 午前11時～午後4時

○あさか新鮮野菜市(市役所1階ホール)

日時/10月31日(木) 午前10時30分～
※なくなり次第終了



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/毎月第3土曜日 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



さくらんぼのイベント

会場・申・問/子育て支援センター「さくらんぼ」 ☎450-7708

ピースのお部屋 日程/10月22日(火) 対象/生後2か月 定員/6組

タッチのお部屋 日程/10月16日(火) 対象/生後5か月 定員/6組

ハニーのお部屋 日程/10月17日(休) 対象/生後8か月 定員/6組

共通事項 時間/午前9時30分～10時30分 申込方法/10月8日(火)から電話で(先着順)



※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



ファミリー・サポート・センター サポート会員養成講習会

申・問/ファミリー・サポート・センター ☎483-4501

有償ボランティアとして、子育ての手助けができる方(サポート会員)を募集しています。活動するためには、養成講習会(3日間)の受講が必要です。

日時・内容/①11月7日(休) 入会説明会・保育の心得 ②11月13日(休) 小児看護等

③11月19日(休) 普通救命講習Ⅲ ※いずれも午前9時～正午 会場/中央公民館・コミュニティセンター

定員/20人(要予約) 保育/先着9人(1歳以上の未就学児) 申込方法/10月1日(休)午前9時から電話または窓口で



創業セミナー「起業家の成功ストーリー」

問/産業振興課 ☎463-1903

ビジネスプランの考え方や集客等を解説します。

日時/10月23日(休) 午後6時～8時

会場/産業文化センター

(オンライン会場あり)

講師/武田経営研究所代表 ただひでかず 武田秀一さん

※詳しくは右のコードで。



市ホームページ



「朝霞の森」で青空会議

問/みどり公園課 ☎463-0374

広場利用者との意見交換等を行います。誰でも参加できます!

議題/～朝霞の森をもっといい森に!現地で皆さんの声をきかせて!～

日時/10月12日(出) 午前10時30分～午後0時30分

会場/朝霞の森 トレーラーハウス前

※雨天時は市役所5階大会議室



第22回北足立郡市町人権フェスティバル ～だれもが自分らしく輝ける世の中をめざして～

問/人権庶務課 ☎463-1738

多くの人々の交流を促進し、差別や偏見のない、人権が尊重されるまちづくりを目指して「北足立郡市町人権フェスティバル」を開催しますので、お気軽にご参加ください。(公共交通機関をご利用ください)

日時/10月25日(金) 正午～午後3時30分 会場/蕨市民会館(蕨市中央4-21-29)

内容/演奏、朗読劇、講演(フリーアナウンサー 町亞聖さん「ヤングケアラーに光を～十八歳からの十年介護～」)、各市町団体の物品展示・販売(朝霞市からは、あさか向陽園が参加します)



【都市間交流先情報】越生町営樹木葬墓苑「五大尊花木墓苑」現地見学会

問/越生町まちづくり整備課 ☎049-292-3121 (内線:153・156)

五大尊花木墓苑はできる限り自然なままで土に還る「自然葬」という新しい供養の形を実現した墓苑です。自然葬のお墓を検討している方は、見学会にぜひお越しください。先着30組に越生の農産物をプレゼントします。

日時/10月20日(日) 午前10時～午後3時 ※荒天中止

会場/越生町営樹木葬墓苑「五大尊花木墓苑」(越生町大字黒岩336番地)



2024「イロドリマルシェ」

主催・問/朝霞「食いち」 ☎090-5196-1360

朝霞・志木・和光・新座の飲食店が勢ぞろい!

日時/10月6日(日) 午前11時～午後4時

※荒天の場合、10月14日(月・祝)に順延

会場/シンボルロード



成年後見なんでも相談

申・問/埼玉県地域包括ケア課 ☎048-830-3251

日時・会場/10月19日(出) 午前10時～午後4時。埼玉司法書士会館(さいたま市浦和区高砂3-16-58)

対面相談/10月11日(金)までに上記へ電話で申し込み

電話相談/当日直接電話で(☎048-872-8055)



“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

申・問/朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2485 ㉟486-2418 ㊚chiiki@asaka-shakyo.or.jp

社会福祉協議会では、協力会員が高齢者や障害のある方等の日常生活での困りごと(窓拭き掃除、換気扇掃除など)をお手伝いする地域の支え合い活動を行っています。「できるときに」「できることを」「できる範囲で」行う有償ボランティア活動に参加してみませんか?協力会員は、講習会を受講してから活動となります。

日時/10月23日(休) 午前10時～11時 会場/ZOOMによるオンライン参加 定員/100人

申込方法/電話・FAX・メールで氏名(ふりがな)・電話番号・メールアドレスをお伝えください。



食育推進事業研修会

問/朝霞保健所 ☎461-0468

日時/10月21日(月) 午前10時～11時30分 会場/朝霞保健所 対象/栄養士資格をお持ちの方 定員/50人

内容/子どもの成長発達に合った食のすすめ方～成長発達に合った食のすすめ方をメカニズムの視点から考えよう～

申込方法/電話で(事前申込制)



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



犬の飼い方しつけ教室

問/朝霞保健所管内狂犬病予防協会事務局 (志木市環境推進課内) ☎473-1492 ✉kankyo@city.shiki.lg.jp

日時/11月15日(金) ①午前10時 ②午前11時30分 ③午後1時30分 ※各回45分

対象/市内在住で犬の登録および令和6年度狂犬病予防注射済票の交付を受けている飼い主と飼い犬

会場/浜崎ドッグラン 定員/各回10頭 申込方法/11月8日(金)まで住所・氏名・電話番号・人数・飼い犬の名前・性別・犬種・年齢・令和6年度注射済票番号・愛犬との生活での困りごとをメールで



地域安全マップ作成講座

問/子ども未来課 ☎463-2930

日時/11月16日(出) 午後1時~4時

会場/弁財市民センター

内容/入りやすく、見えにくい場所をキーワードに、犯罪から身を守る知識を養う講座とフィールドワーク

講師/地域安全マップインストラクター

定員/15人 (申込多数の場合、抽せん)

持ち物/筆記用具、飲み物、雨具

服装/動きやすい服・靴

申込方法/10月31日(木)までに右のコードで



児童虐待防止セミナー

甲・問/子ども未来課 ☎463-0364

日時/11月15日(金) 午前10時~正午

会場/中央公民館・コミュニティセンター ホール

内容/子どものネットとゲーム依存を多角的に考える

講師/獨協医科大学埼玉医療センター・子どものこころ

診療センター准教授 井上建さん

対象/市内在住の方 定員/100人(先着順)

保育/15人 (先着順)

申込方法/10月31日(木)までに窓口・電話・右のコードで



ふれあいマルシェ2024

問/朝霞市障害者ふれあいセンター ☎456-1402

地域と障害福祉施設の交流、障害福祉への理解を深めるイベントです。

日時/10月26日(出) 午前10時~

会場/障害者ふれあいセンター(大字上内間木493-9)

内容/活動内容展示、演奏会、パンや障害福祉施設自主製作品販売など

※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。



フライングディスク朝霞カップ

甲・問/朝霞パラスポーツクラブ ✉gakkou.fd@gmail.com

日時/10月14日(月・祝) 午前8時30分~11時30分

会場/青葉台公園芝生広場 定員/30人

対象/市内在住・在学・在勤または朝霞に関わりのある障害のある方とその家族および支援者。パラスポーツに興味のある方

申込方法/10月10日(木)までに氏名・電話番号・居住市名・障害の有無と障害の種類をメールで



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/10月19日(出) 午後1時30分~3時30分

会場/産業文化センター 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、困りごとや悩みごと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



障害のある方のための土曜相談

甲・問/朝霞市社会福祉協議会 ☎486-2400 FAX486-2418 ✉soudan@asaka-shakyo.or.jp

日時/10月19日(出) 午前9時~午後5時

会場/はあとぴあ障害者相談支援センター

内容/障害福祉サービスや日常生活、お仕事のことなど

申込方法/電話・FAX・メールで (事前予約制)



命を守る・災害への備え講座

甲・問/地域包括支援センター朝光苑 ☎450-0855 FAX450-0966 ✉chiikihoukatu@choukouen.com

大地震や豪雨災害、いざという時の備えや災害が起きた時にすべきことなど分かりやすく学べます。

日時/11月11日(月) 午前10時~正午 会場/膝折市民センター 1階ホール 定員/40人 (事前申込制・先着順)

講師/看護師・防災士 田原ひとみさん 申込方法/10月1日(火)午前9時から電話・FAX・メールで



AIを活用した身体機能評価&健康測定会&介護なんでも相談会

甲・問/地域包括支援センター朝光苑 ☎450-0855 FAX450-0966 ✉chiikihoukatu@choukouen.com

日時/10月31日(木) 午前10時~11時30分 会場/膝折市民センター 1階ホール

内容/AIを活用し撮影した歩行状態から身体機能を個別で評価。また、健康測定会(ベジチェック測定&血管年齢測定、フレイルチェック)と介護相談会も同時開催します。

対象/市内在住でおおむね60歳以上の方 定員/20人(事前申込制・先着順)

申込方法/10月1日(火)午前9時から電話・FAX・メールで

催し・講座

※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



認知症サポーター養成講座

申・閩/地域包括支援センター内間木苑
☎458-2022

認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守る地域の応援者になりませんか？

日時/11月9日(出) 午前10時～11時30分
会場/宮戸町内会館 (宮戸市民センター 3階)
講師/地域包括支援センター内間木苑職員
対象/市内在住の方 定員/15人 (先着順)
持ち物/筆記用具 申込方法/10月1日(火)から電話で



頭と体を元気に ～レッツゴー コグニサイズ～

申・閩/地域包括支援センター内間木苑
☎458-2022

日時/10月24日(木) 午後2時～3時30分
会場/宮戸市民センター ホール 定員/25人(先着順)
内容/認知症予防運動コグニサイズ
講師/彩訪問看護リハビリステーション朝霞
高原学さん
対象/おおむね60歳以上の市内在住の方
持ち物/運動しやすい服装、タオル、飲み物
申込方法/10月1日(火)午前9時から電話で



知っておきたい「成年後見制度」

申・閩/地域包括支援センターつつじの郷
☎472-1574

いざという時に困らないよう、遺言・相続・信託の仕組みも併せて勉強してみませんか？

日時/11月4日(月) 午後1時30分～3時30分
会場/弁財市民センター 定員/20人(先着順)
講師/一般社団法人信託協会職員 申込方法/電話で



介護・健康・生活全般等の無料 出張相談会

申・閩/地域包括支援センターつつじの郷
☎472-1574

日常生活でご家族やご自身のことで心配な事、介護保険について分からない事はありますか？
日時/10月24日(木) 午前10時～正午
会場/サミット朝霞台店 (東弁財1-1-10)
相談員/地域包括支援センターつつじの郷職員



学習会『支え合える地域づくりを学ぶ』～地域の力、再発見！～

申・閩/長寿はつらつ課 ☎483-4520

年齢を重ねても、支え合える地域となるために、これから私たちと地域がどうあったらよいかを“あるもの探し、いいところ伸ばし、ないもの作り”の視点で、地域の方々とお話する参加型イベントです。

日時/①10月28日(月) 午前10時～正午 ②10月31日(木) 午後1時30分～3時30分
※①・②は同じ内容
会場/産業文化センター 定員/各回50人 (事前申込制)
申込方法/10月21日(月)までに電話または右のコードで



福祉用具体験会・脳トレ体操

閩/地域包括支援センターひいらぎの里
☎291-9111

日時/10月30日(水) 午後2時～4時
会場/カインズ朝霞店 3階 (根岸台3-20-1)
内容/福祉用具の展示・体験、30分程度の脳トレ体操



保育・介護 work fes 埼玉2024

閩/埼玉労働局 ☎048-600-6208

保育・介護分野で就職を希望される方向けの就職イベントを開催します。
日時/10月17日(木) 午後1時～4時
会場/ソニックシティ (さいたま市大宮区桜木町1-7-5)



国税に関する「税務大学校 公開講座」

申・閩/税務大学校 ☎460-5000

オンライン配信で「労働市場の変容と賃上げ促進税制」など全6講座(1講座から受講可)を無料で受講できます。

配信期間/11月8日(金)午前8時30分～29日(金)午後5時
申込方法/税務大学校ホームページで



「知って得するくすりの話パート4」 薬剤師にくすりとお健康について 聞いてみよう

主催・閩/朝霞地区薬剤師会 ☎483-4125

日時/10月6日(日) 午前10時～午後4時30分
会場/志木市民会館 (マルイファミリー志木8F)
対象/朝霞・志木・和光・新座市在住の方
内容/おくすり相談、血流測定、キッズファーマシー等



伝わる！チラシの作り方

会場・申・閩/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

レイアウトのコツなど、チラシ作成の基本を学んで、活用しませんか！

日時/11月2日(出) 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 ※1枠45分程度
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/1枠2人程度まで (事前申込制、先着順)
持ち物/筆記用具 申込方法/電話またはメールで



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



クリーン&マナーアップキャンペーン!

主催・甲・問/動物との共生社会を目指す会 Vest.清水 ☎090-5394-3717 ✉vest.asaka@gmail.com

黒目川沿いの遊歩道とその周辺のゴミと放置フンを回収しながら、ワンちゃん連れの方にウンチ袋の配布とマナーアップの声かけをします。

日時/10月6日(日) 午前10時~ ※雨天中止 会場/黒目川堤防(リサイクルプラザ入り口集合) 定員/15人
持ち物/ポリ袋、軍手、トンブ(なければ貸出可)、犬連れの方はお散歩グッズ 申込方法/電話またはメールで



すわ緑風園 ふれあいまつり

問/障害者支援施設すわ緑風園 ☎461-3028

日時/11月2日(土) 午前10時30分~午後2時
会場/障害者支援施設すわ緑風園(和光市南2-3-2)
内容/地域団体による演奏、歌やダンス、模擬店など
※来場時は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



Sora no mori

問/総合体育館 ☎465-9811

クラフト品販売やワークショップ、飲食店出店などハロウィンパーティーをコンセプトにしたイベントです。
日時/10月20日(日) 午前10時30分~午後3時
会場/青葉台公園ゲートボール場 ※雨天等中止



葬儀個別基本相談

会場・問/斎場 ☎460-0055

日時/10月26日(土) 午前9時~11時(当日先着順・1人30分まで)
内容/斎場職員が葬儀の疑問にお答えします。当日は、式場の見学もできます。



葬祭セミナー 葬儀とお墓

会場・問/斎場 ☎460-0055

日時/11月11日(月) 午前10時~11時
講師/株式会社武蔵野御廟 伊藤成人さん
内容/葬儀の話とお墓の話について
定員/25人(先着順) 申込方法/電話で



おーけすとら・ぴとれ座 ニューイヤーコンサート2025

会場・問/ゆめぱれす(市民会館) ☎466-2525

毎年恒例! 2025年の幕開けをフルオーケストラと祝う、ニューイヤーコンサート! 新年にふさわしいクラシック曲や日本の楽曲を取り入れたプログラム。若手演奏家による情熱あふれる演奏にご期待ください!

日時/令和7年1月11日(土) 午後1時30分(開場:午後1時)
演奏予定/「こうもり」序曲、ベートーヴェン交響曲第8番、「美しく青きドナウ」ほか
入場料/一般2,500(当日3,000)円、学生1,500(当日2,000)円、小学生以下500円(未就学児膝上無料)
発売日/10月12日(土)午前10時(電話予約は同日午後1時30分~) チケット取扱/ゆめぱれす(市民会館)



津軽三味線 あべや

会場・問/ゆめぱれす(市民会館) ☎466-2525

「あべや」再び!! 津軽三味線全国チャンピオンである阿部金三郎・銀三郎を中心とした、津軽三味線民族音楽ユニット。実力と実績に巧みなトークを加えた、邦楽エンターテイメントをお届けします。

日時/令和7年2月8日(土) 午後1時30分(開場:午後1時) 入場料/2,000円
発売日/10月30日(日)午前10時から窓口で(電話予約は同日午後1時30分~、ゆめぱれす(市民会館)のみ)
チケット取扱/ゆめぱれす(市民会館)・産業文化センター・志木市民会館(マルイファミリー志木 8F)



危険物取扱者試験

甲・問/(一財)消防試験研究センター埼玉県支部 ☎048-832-0747

日程/12月1日(日) 会場/埼玉大学(さいたま市桜区下大久保255) 種類/乙種4類
申込方法/10月11日(金)~21日(月)に持参・郵送【消印有効】(〒330-0062さいたま市浦和区仲町2-13-8 ほまれ会館2F)または消防試験研究センターホームページの電子申請で
※受験案内および願書は朝霞消防署消防課で配布します。



わくわくどーむがらのご案内

会場・問/わくわくどーむ(健康増進センター) ☎472-6000

《スポーツ教室 第4期(10~11月)開講中!》

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掲載しています。

《わくわくどーむ10月の休館日》 10月7日(月)

※3~11月は毎月第1月曜日、12~2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)



わくわくどーむ
ホームページ

甲...申し込み 問...問い合わせ

生涯学習体験教室参加者を募集!!

教室番号	教室名・講師	日時	会場	費用	定員
17	きもの着かた教室 2回連続講座 講師/きものぐるーぷの皆さん 対象/女性	11月6日(水)・13日(水) 午後1時～3時30分	中央公民館・ コミュニティセンター	無料	10人
18	笑い健康法・オキシトシン療法 講師/恩田邦彦さん	11月7日(木) 午前10時～11時30分	中央公民館・ コミュニティセンター	無料	20人
19	ヨガ教室 講師/五十嵐玲子さん	11月9日(土) 午前10時～11時	弁財市民 センター	無料	20人
20	フラワーセラピー教室 (フラワーボックス) 講師/川池さえ子さん	11月15日(金) 午後2時～3時30分	根岸台市民 センター	1,200円 (材料費)	10人
21	東洋タロット占い入門 2回連続講座 講師/春日莉央さん	11月16日(土)・23日(土・祝) 午前10時～11時30分	産業文化 センター	無料	30人
22	ベートーベン「第九」を歌ってみよう 2回連続講座 講師/吉見佳晃さん	11月16日(土)・23日(土・祝) 午後1時～3時	中央公民館・ コミュニティセンター	250円 (教材費)	20人
23	科学ワークショップ 講師/石原正三さん 対象/小学4年生～高校3年生	11月17日(日) 午後1時～3時	中央公民館・ コミュニティセンター	無料	10人

対/市内在住・在勤・在学の方 ※申込多数の場合は抽せん ※申込期間終了後、受講に関する通知を郵送します。
申/10月15日(火)【必着】までに電話、FAXまたは右のコードで。
※詳しくは市のホームページまたは市内公共施設に設置するポスター・チラシをご確認ください。



家庭教育学級合同講演会

質のよい睡眠環境の整え方 ～健やかな成長と睡眠の関係とは～

日/11月21日(木) 午前10時～正午

会/ゆめぱれす (市民会館)

対/どなたでも
講/長谷川恵美さん

参/無料

申/当日直接会場で



保育申込



ホームページ

保育は10月18日(金)～11月7日(木)に上のコードで
※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

市民企画講座

主催 認定・埼玉県指定 NPO 法人メイあさかセンター

「人生100年時代に向けて」第2回 卒寿を超えた先輩方から学ぶ・話し合い

日/10月19日(土) 午後1時30分～3時30分

会/中央公民館・コミュニティセンター

問/NPO 法人メイあさかセンター ☎468-6972

主催 NPO 法人あさか市民大学

「クリーンセンター見学 (ゴミ処理場)」

日/10月25日(金) 午前10時～正午

会/クリーンセンター 問/川池 ☎090-5219-0262

第63回朝霞市文化祭



★文化祭特別事業★ 日/10月26日(土)・27日(日) 会/中央公民館・コミュニティセンター

◆スタンプラリーで素敵な景品をプレゼント!

展示会場をまわってスタンプを押したら、抽せんで素敵な景品をプレゼント!

◆文化祭オープニングイベント 管弦楽団演奏会 日/10月26日(土) 午前10時20分頃

東洋大学管弦楽団による演奏をお送りします。

◆障害福祉施設による自主製作品展示販売会 日/10月26日(土) 午前10時～なくなり次第終了

市内の障害福祉施設で障害のある方が製作した製品を販売します。ぜひお越しください!

◆あさか野農業協同組合による地場野菜等の販売 日/10月27日(日) 午前10時～なくなり次第終了

食欲の秋!文化祭に野菜!地場野菜のほか、JAが取り扱う各地の産物等を販売します。

芸術文化体験事業 参加者募集!!

◇切り絵の体験 主催/朝霞市切り絵連盟

日/10月27日(日) 午後1時～ 会/中央公民館・コミュニティセンター 対/小学生以上 定/10人 参/無料

締/10月15日(火)【必着】 申/メール・はがき・FAXで、「芸術文化体験事業希望」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・学年・電話番号を記入し、生涯学習・スポーツ課へ

日日時 会会場 対対象 定定員 講講師 参参加費 締締め切り 申申し込み 問問い合わせ



第69回市民スポーツ大会 当日参加OK!

日時/10月13日(日) 午前8時~午後3時

会場/朝霞中央公園陸上競技場

競技に参加した方には参加賞や抽せん券をプレゼント! 当日参加できる自由種目もあります。

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



交通規制のお知らせ

11月23日(土・祝)に行われるロードレース大会に伴い、朝霞中央公園陸上競技場周辺の道路が交通規制されます。近隣の皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問/生涯学習・スポーツ課

初冬に奥多摩高水三山を縦走する 難易度★★★ 約10km 標高差約563m

主催/朝霞市歩こう会

日・集/11月24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→軍畑駅(降車)→高水山常福院→高水山759m→岩茸石山793m→惣岳山756m→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/11月8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 問/前川 ☎464-5394

第69回市民総合スポーツ大会

バレーボール大会 主管/朝霞市バレーボール連盟

日/①一般女子(9人制) 12月1日(日) ②一般・シニア男子(6人制) 12月15日(日) ※①②とも高校生不可

会/総合体育館 参/1チーム3,000円

締/①11月13日(水) ②11月27日(水)

申/花ヶ崎 ☎080-5194-6989

ソフトテニス大会 主管/朝霞市ソフトテニス連盟

日/12月22日(日) 午前9時 会/朝霞第三中学校

種/一般男女・シニア45(ミックス) 対/市内在住・在勤・在学の高校生 参/1ペア1,000円

締/11月23日(土・祝) 申/メールで、氏名・住所・生年月日を記入 問/奥山 ☎080-3732-0745

✉asta.st148313@gmail.com

第21回琉球古武術演武大会

主管/朝霞市スポーツ協会琉球古武術部 本部御殿手

日/11月17日(日) 午後1時 会/朝霞第三中学校武道場 種/演武 申/当日直接会場へ

問/鳥海 ☎090-3514-1022

第4回親子で楽しむバドミントン大会

主催/朝霞市バドミントン連盟

日/11月2日(土) 午前9時 会/総合体育館

種/バドミントンダブルス 対/小学生とその保護者

定/100ペア 参/1ペア3,000円(パワフル・エンジョイ)・2,000円(初めて)

申/連盟ホームページで

問/✉asakabado@yahoo.co.jp



日日時 会会場 集集合場所 種種目 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

東洋大学 サッカー教室開催

主催/東洋大学

東洋大学男女サッカー一部によるサッカークリニックを開催します。

日/11月9日(土) 午前10時~正午

会/東洋大学朝霞キャンパスサッカー場

対/市内在住の小学生男女各40人

参/無料

参加者は、当日午後2時から開催される男子公式リーグ戦観戦にご招待! 試合開始時のエスコートキッズも選抜!

申/右上のコードを読み取り登録してください。(申込多数の場合、抽せん)

問/東洋大学 ☎03-3945-7170



文化・スポーツ振興公社からのご案内

小学生フィジカルトレーニング教室

日/11月14日(木)~令和7年1月9日(木) 全8回 各60分 ※A(午後4時30分~)・B(午後5時40分~)・C(午後6時50分~)・D(午後8時~) 会/総合体育館

対/A・B:小学1~3年生、C・D:小学4~6年生

定/各22人 参/8,250円 締/10月21日(月)【必着】

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。往復はがきの場合、次の内容を記入し、総合体育館宛てに郵送 往信面:教室名・クラス・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・保護者氏名 返信面:住所・氏名 問/総合体育館

朝霞けやきウォーク

第9回ノルディック・ウォーク健康増進フェスタ

日/11月10日(日) 午前10時~ ※荒天中止 会/中央公園陸上競技場 種/全5コース 対/どなたでも

定/500人 参/大人1,500円、中学生以下1,000円 ※当日申し込みは500円増し 締/10月31日(木) (先着順で受け付け、定員になり次第締め切り)

申/公社ホームページで 問/総合体育館

体育施設臨時休館日(10月~11月)

総合体育館 10月7日(月)、11月11日(月)

武道館(改修工事中) ~令和7年3月31日(月)

滝の根テニスコート 10月7日(月)・21日(月)、11月5日(火)・18日(月)~22日(金)定期整備期間含む



博物館へ行こう！

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

共通FAX468-0079

博物館考古学体験教室

(1) 「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「まが玉」を作ってみよう！

日時／11月24日(日) ①午前10時～11時30分
②午後2時～3時30分

会場／博物館 講座室 対象／小学生（1・2年生は保護者同伴） 定員／各回16人

(2) 「火おこしに挑戦！」

木の道具や火打ち石による火おこし体験です。ご家族やお友達同士で挑戦してみませんか。

日時／12月1日(日) ①午前10時～11時
②午後2時～3時

会場／博物館 講座室 対象／どなたでも（小学1・2年生以下は保護者同伴） 定員／各回8組

申込方法／10月1日(火)から市ホームページ申込フォームで(先着順・定員満了になり次第、締め切り)

- (1) まが玉をつくろう！：1・2年生の保護者は参加児童とともに記名してください。
- (2) 火おこしに挑戦！：1組2～4人が適当。組単位でお申し込みください。



博物館体験教室「^凧をつくろう！！」

和紙に好きな絵を描いて、自分だけのオリジナル凧をつくろう！

日時／11月2日(出) ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時

会場／博物館 講座室 対象／小学1～6年生（1・2年生は保護者同伴）
定員／各回12人



申込方法／10月1日(火)から市ホームページ予約フォームで(先着順・定員満了になり次第、締め切り)

近代化遺産全国一斉公開2024 朝霞の近代化遺産 塩味醤油醸造特別公開

10月20日は「近代化遺産の日」です。この日を中心に、各地で近代の建造物が公開されます。朝霞市では、慶應元年(1865年)創業と伝わる塩味醤油醸造が特別公開されます。



貴重な歴史的建造物をこの機会にご見学ください。

日時／10月19日(出) 午前9時～午後3時

会場／塩味醤油醸造(溝沼3-1-45)

申込方法／事前予約不要、当日直接会場へ

※駐車場はありません。

問い合わせ／文化財課文化財保護係 ☎463-2927

旧高橋家住宅活用事業 「さといも掘りをしよう！」 参加者募集

旧高橋家住宅の畑で、ボランティアの皆さんが育てたさといもを掘ってみましょう。

日時／11月16日(出) 午前10時～11時30分

会場／旧高橋家住宅 対象／どなたでも

定員／9組(1組4人まで・申込多数の場合、抽せん)

申込方法／10月25日(金)【必着】までに、往復はがきで、往信面に参加希望者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号・「さといも掘り希望」、返信面に住所・氏名を記入し、文化財課文化財保護係宛てに郵送

※小学生以下の方は保護者と一緒にお申し込みください。



10月のおやすみ

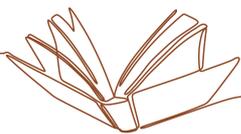
●博物館・埋蔵文化財センター

7日(月)・15日(火)・21日(月)・25日(金)・28日(月)

●旧高橋家住宅

7日(月)・15日(火)・21日(月)・28日(月)

※25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。



♪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）
 おはなしくらぶは、10月はお休みです。
 今回は、11月15日（金）に開会の予定です。

うさみみタイム（幼児・児童向けの読み聞かせ）

日/10月3日・10日・31日
 各木曜日 午後3時～
 会/視聴覚室
 定/各回16組（先着順）



「松の木読書会」

『そして、バトンは渡された』瀬尾まいこ
 日/10月11日（金） 午前10時～
 会/読書活動支援室

みなさん遊びにきてね 申込不要 「秋のおはなしパピプペポ」

問/図書館（本館）
 自主サークル「朝霞おはなしの会」による素話、
 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
 日/11月9日（土） 午前11時～11時30分
 会/図書館（本館） 児童コーナー おはなし室

♪北朝霞分館の催し物♪ 問/図書館北朝霞分館

「北朝霞分館の絵本のよみきかせ」 申込制

日/10月15日（火） 午後3時30分～
 会/産業文化センター2階 研修室兼集会室1
 定/30人（定員に満たない場合は当日受付可）
 申/窓口・電話・メールで、住所・氏名（ふりがな）・
 電話番号をお伝えください。 ※先着順

児童向け映画会 入場無料 「キッズシネマ」

家族や友達と楽しめる映画がいっぱい！
 ぜひ、お越しください！
 作品/「ころわんとしろいくも 他1話」
 「新美南吉傑作童話集 ごん狐」
 「のっぺらぼう」
 「日本の昔ばなし ぶんぶく茶釜ほか全3話」

日/10月14日（月・祝）
 午前10時～11時30分（途中休憩あり）
 ※開場：午前9時45分
 会/産業文化センター3階 多目的ホール
 対/幼児・小学生
 定/168人（先着順）
 申/当日先着順
 問/図書館北朝霞分館



児童文化講座「子どもと読書」

日/11月9日（土） 午前10時～正午
 会/図書館（本館） 視聴覚室
 講師/糸魚川市学校司書・絵本専門士
 朝日仁美さん
 詳しくは、図書館ホームページをご確認ください。



10・11月の図書館のおやすみ

- 本館
10月8日（火）・15日（火）～24日（木）（蔵書点検）
11月12日（火）・22日（金）
- 分館
10月9日（水）・21日（月）・24日（木）
11月13日（水）・23日（土・祝）～29日（金）（蔵書点検）
- 公民館図書室臨時休館日
東朝霞公民館
11月7日（木）（蔵書点検）・7日（木）～10日（日）（公民館まつり）
西朝霞公民館
10月31日（木）（蔵書点検）
南朝霞公民館
10月16日（火）～20日（日）（公民館まつり）、11月21日（木）（蔵書点検）
北朝霞公民館
10月10日（木）（蔵書点検）・24日（木）～27日（日）（公民館まつり）、11月1日（金）～令和7年3月31日（月）（空調工事のため）
内間木公民館
10月3日（木）（蔵書点検）、11月14日（木）～17日（日）（公民館まつり）
※10月21日（月）は、システム更新のため、公民館図書室も全室、お休みです。

「覗いてみよう ちはやふるの世界 ～百人一首からかるたまで～」

日/10月27日（日） 午前10時30分～午後0時30分
 ※受け付け：午前10時
 会/視聴覚室 対/成人向け
 定/20人（先着順）
 申/窓口・電話・メールで、住所・氏名（ふりがな）・
 電話番号・年齢（グループ分けの際に必要なため）を
 お伝えください。
 問/図書館（本館）
 講師/朝霞かるた会



日日時 会会場 対対象 定定員 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)



東朝霞公民館

☎463-9211

●さわやか健康教室「心身を整える骨盤体操」

☎/10月30日(水) 午前10時～11時30分 対/成人女性 定/20人(保育あり) 講/NPO法人美えな塾 代表理事 骨盤インストラクター 片山弥生さん 参/無料 持/フェイスタオル、飲み物、上履き 縮/10月16日(水) 申/電話・窓口・右上のコードで

●生活教養講座「介護保険制度の賢い使い方」

☎/11月30日(土) 午前10時～11時30分 対/どなたでも 定/30人 講/東洋大学社会学部社会学科教授 須田木綿子さん 参/無料 持/筆記用具 縮/11月12日(火) 申/電話・窓口・右上のコードで 共催/東洋大学講師派遣事業

内間木公民館

☎456-1055

●さわやか健康教室

「セルフエイジングケア 自分の体幹を知ろう！」

☎/10月31日(木) 午前10時～11時30分 対/どなたでも(運動が苦手な人) 定/12人 講/日本舞踊五條流師範 五條珠久さん 参/無料 縮/10月19日(土) 申/電話・窓口・右上のコードで

●生活教養講座「はじめての韓国語」(4回連続講座)

☎/10月19日・26日、11月9日・30日 すべて土曜日 午前10時～正午 対/ハングル文字の読み書きや発音をイチから学びたい方で全日程参加できる方 定/15人 講/元在韓国日本国大使館総領事館勤務 余田幸夫さん 参/無料 縮/10月8日(火)正午 申/電話・窓口・右上のコードで

西朝霞公民館

☎462-1411

●育児講座「絵本の時間 ぼぼたいむ」

☎/10月9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 申/当日直接会場へ

●レッツチャレンジ「公園遊具ビッグバドミントンお楽しみ大会」

☎/10月26日(土) 午後1時～2時20分 対/小学生と保護者のペア、小学生ペア 定/12組 講/公民館サークル有志の皆さんと職員 参/無料 縮/10月13日(日) 申/電話・窓口・右上のコードで

●成人教養講座「レザーで簡単！小銭入れに挑戦」

☎/11月12日(火) 午後1時～4時 対/どなたでも 定/8人 講/公民館サークル レザークラフト薔薇の会の皆さん 参/500円 縮/10月29日(火)正午 申/電話・窓口・右上のコードで

※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。

北朝霞公民館空調設備改修工事に伴う 休館のお知らせ

☎473-0558

北朝霞公民館は空調設備改修工事のため、次の期間、臨時休館します。休館中の図書取り扱いや工事終了後の仮予約等の手続きは、市ホームページ等でお知らせします。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

休館期間/11月1日(金)～令和7年3月31日(月)

公民館まつりを開催します！

公民館で活動しているサークルの皆さんによる作品展示やバザー、日頃の練習の成果の発表を行います。

会場	日時
南朝霞公民館	10月19日(土)・20日(日) 午前10時～午後3時
西朝霞公民館	10月26日(土)・27日(日) 午前10時～午後3時
北朝霞公民館	10月26日(土) 午前10時～午後3時 10月27日(日) 午前10時～午後2時
東朝霞公民館	11月9日(土) 午前10時～午後4時 11月10日(日) 午前10時～午後3時30分
内間木公民館	11月16日(土) 午前9時30分～午後3時30分 11月17日(日) 午前10時～午後2時

10月の各公民館の おやすみ

- 中央公民館 7日(月)・14日(月・祝)・21日(月)・28日(月)
- 東・西・北朝霞公民館 6日(日)・14日(月・祝)・15日(火)・20日(日)・28日(月)
- 南・内間木公民館 7日(月)・13日(日)・14日(月・祝)・21日(月)・27日(日)

☎日時 対対象 定定員 講講師 参参加費 持持ち物 縮締め切り 申申し込み 問問い合わせ



朝霞地区医師会 ひだ ただし 飛田 正
☎464-4666

はじめに、のどの構造と主な動きについて簡単に説明します。

口の奥から食道まで続く経路を咽喉頭いんとうといいます。咽喉頭の最後のあたり（食道の直前）では気管や肺へと向かう呼吸の経路（首の前方部に位置）と、その後ろで食道や胃へと向かう食べ物の経路に分かれます。呼吸の経路の入り口には、声帯という発声をつかさどる器官があり、この声帯は周囲を骨で守られています（この骨は首の外から触れることができ、「のどぼとけ」の所です）。このあたりを喉頭こうとうといいます。咽喉頭とは咽喉頭と喉頭の総称をいいます。

のどの動きについてですが、物を食べるという行為には口でしゃくした後、舌や咽喉頭の筋力を利用して一気に食べ物を食道まで送り込む動作を含みます。同時に声帯の上部では気管内に物が入り込まないように瞬時にフタ（このフタを喉頭蓋こうとうがいといいます）をする動きが起こります。すべて筋肉による精密機械のような見事な連携プレーであります（通常、無意識下で行われます）。

咽喉頭異常とは、このあたりの部位に何らかの不快を覚えるものをいいます。

原因についてですが、まずはのどの違和感が何らかの疾患によって生じていないか確認する必要があります。持病の有無、喫煙や飲酒の有無、生活習慣などを問診後、一般的にはファイバースコープや内視鏡による検査が耳鼻咽喉科や消化器科などで行われ、がんなどの大きな病気がないかを精査します。また近年では食生活や生活習慣、ストレスなどにより胃酸の分泌異常が生じ、病変が食道を経てのどまで影響を及ぼす疾患（逆流性食道炎など）なども増えており、可能性がある場合には消化器科で胃・食道までチェックを行います。これらの検査をして何らかの異常が確認・想定されれば、それに対する治療を行います。

しかし、検査をしても具体的な原因が見つからないことも実際は多く経験します。よくある例として、ス

トレスを受けている方が不安や疲労、緊張を感じた時に違和感を自覚する場合があります。この場合の主な症状は、のどに何か物が詰まったような異物感や圧迫されたような不快感で、唾液を飲みこもうとしてもうまく飲みこめないと感じる方もいますが、飲食物を嚥下えんげしたときには症状が現れにくいという特徴があります。

ストレスは私たちの体に負荷をかけます。体の自律神経のバランスが崩れて交感神経が優位になり、体が緊張状態になります（反対にリラックスした状態では副交感神経が優位になります）。咽喉頭付近や食道周囲の筋肉が過剰に収縮ないくつし、内腔が細く締め付けられた感じになります。この結果、異常感覚として、のどの異物感や圧迫感、嚥下時の不快感などを来すと考えられています。また、更年期障害の方なども同様に自律神経のバランスが乱れて同様な症状が起こるとされています。よって、普段は無意識なのどの複雑な動きがとても気になってしまいます。

この状態を改善させるには、まずはのどにおける過度の心配はなさないよう認識していただきます（がんなどの大きな病気を心配されていた方が、異常がないことがわかった時点で違和感が軽減する例はよく経験します）。同時に漢方薬や安定剤などの薬物療法が緩和目的で行われます。

また、適度な運動や充分な睡眠、休息により自律神経のバランスを整え、交感神経の過度の動きを抑えることは筋の緊張軽減につながり、さらに気分転換をはかり違和感自体を忘れる時間を多く持つことで、徐々にのどの感覚が正常化していきます。

しかしながら、潜在的に他疾患の可能性もまれながらあるため、しばらくの間は医療機関での経過観察が、念のために必要であるかと思われます。

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	新座	新座中央通り診療所	内、小	473-3331	朝霞	ふじい整形外科	整外、リハ	450-1188	
10	13	朝霞	朝霞駅東口たんば内科クリニック	内、消内	450-2211	志木	志木北口クリニック	心内、精、神	471-2661
10	14	和光	恵クリニック	内、消内、皮	464-9893	新座	いしもと脳神経外科・内科	脳外、内	483-7111
10	20	志木	いわさき内科・循環器科	内、循内	486-4622	新座	新座 AreaFiveClinic	泌、内、外、皮	485-9788
10	27	新座	平山クリニック	内、小、アレ	480-0248	志木	志木大腸肛門クリニック	肛外、消内	423-8768

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)



10月20日は世界骨粗鬆症デー
丈夫な骨の為に身体を動かそう！



乳幼児と保護者の方へ

内容	日時	会場	対象	その他
離乳食ステップアップ教室	11月28日(休) 午前10時～11時45分	保健センター	令和5年12月～令和6年4月生まれの第1子の保護者	申/10月3日(休)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	12月14日(出) 午前10時～正午または午後1時30分～3時30分		令和7年3月～5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/10月3日(休)から電話で(先着32組)
乳幼児健康診査	詳しい日程は、市ホームページをご確認ください。			



成人の方へ

内容	日時	会場	対象	その他
こころの健康相談	10月24日(休) 午後1時15分～2時15分	保健センター	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/相談日の3日前までに電話で
大人の歯の健診	10月31日(休) 午後1時25分～4時		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
集団健(検)診 ・30代のヘルスチェック ・乳がん検診 ・子宮頸がん検診	12月8日(日)・9日(月) 午前9時～11時30分 午後1時30分～3時30分 ※30代のヘルスチェックは、12月8日(日)午前のみ ※年度内1回のみ ※今年度最後の募集です。		30代のヘルスチェック/ 30代の市民(無料) 乳がん検診/ 30代・50歳以上の女性(500円) 40代の女性(700円) 子宮頸がん検診/ 20歳以上の女性(400円)	申/10月2日(休)～10月23日(休)に、下のコード・窓口・はがきで。はがきの場合、希望する健(検)診名・希望日午前・午後(第3希望まで)・住所・氏名(ふりがな)・年齢・生年月日・電話番号を記入し、健康づくり課(〒351-0011本町1-7-3)へ郵送 ※申込多数の場合、抽せん

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

MI's なかよしえいごのハロウィンパーティ

日時/10月19日(出) 午前10時30分～11時20分 会場/宮戸市民センター
費用/800円 対象/未就園児と保護者 申込方法/電話またはFacebookで
その他/ハロウィンの歌やアクティビティでパーティを一緒に楽しみましょう 主催/MI's なかよしえいご 問/阿部 ☎090-9291-0117

全国一斉司法書士無料法律相談

日時/10月2日(休) 午後2時～4時 会場/産業文化センター 対象/司法書士業務に関する相談(登記手続・供託手続等)をしたい方 主催/埼玉司法書士会

問/埼玉司法書士会志木支部 渡邊 ☎473-7022

暮らしと事業の無料相談会

日時/10月12日(出) 午前10時～午後4時 会場/ゆめばれす(市民会館) 対象/相続・遺言・各種許認可等の相談をしたい方 主催/埼玉県行政書士会朝霞支部 問/松尾 ☎450-1390

紙コップのインсталレーション

日時/10月27日(日) 午後1時30分～3時30分 会場/東朝霞公民館 費用/大人500円、子ども100円 申込方法/電話で その他/紙コップのアート体験ワークショップ 主催/朝霞おやこ劇場 問/岩崎 ☎090-4432-6052

第10回てづくり雑貨市カーリーノ

日時/10月10日(休) 午前11時～午後3時 会場/産業文化センター 主催/カーリーノ 問/渡海 ☎kari_no2017_4@yahoo.co.jp

東洋大学無料法律相談会

日時/10月5日(出) 午前9時～午後4時30分 会場/産業文化センター 対象/市内在住または市内事業者の方 その他/労働・税金・破産・調停中のもの・弁護士等に相談中のものの相談は受けられません。 主催/東洋大学無料法律相談部 問/横井 ☎03-3945-7425

会 員 募 集

みやどプティバレエ(モダンバレエ)

日時/毎週日曜日 午前9時10分～ 会場/膝折市民センター 対象/3歳～小学生
その他/無料体験でレオタードを貸し出します。 問/青谷 ☎090-8103-5769

朝霞将棋教室

日時/毎週日曜日 午後1時～4時30分、毎月第2・4水曜日 午後6時～8時 会場/ゆめばれす(市民会館) 入会金/1,000円 費用/月7,000円 対象/駒の動かし方が分かる方 その他/定期的に女流棋士の先生も来られます。 問/中司 ☎080-2880-2080

ハローフレンズ(親子リトミック)

日時/毎週月曜日 午前10時～11時 会場/東朝霞公民館 費用/1回500円 対象/1人で歩けるお子さん～未就園児とその保護者 その他/リトミック・手遊び歌・製作等を親子で楽しみます。体験可。 問/佐々木 ☎hellofriends.2024ssk@gmail.com

空手道一武会朝霞道場

日時/毎週木曜日 午後5時20分～8時30分、毎週土曜日 午前9時10分～午後0時30分 会場/膝折市民センター 費用/月3,600円～ 対象/年少～大人 問/寺田 ☎050-5879-3065



朝霞市優秀建設工事表彰式を行いました

8月21日(水)、朝霞市優秀建設工事表彰式を実施し、建築工事部門でイチコー工業株式会社、土木工事部門で株式会社林土木関東支店が受賞しました。

この表彰式は、市が発注した建設工事を、特に優秀な成績で完成させた受注業者を表彰し、施工意欲の高揚および技術力の向上を図り、公共工事の品質確保の促進に寄与することを目的としています。受賞者の皆さん、おめでとうございます。

▼左から富岡市長、株式会社林土木関東支店 星野孝明現場代理人、宮村孝之支店長、イチコー工業株式会社 木村剛士代表取締役、鈴木勇樹現場代理人、神田副市長



目指すは4年後のロサンゼルスパラリンピック！

朝霞第九小学校の高野正教諭が、5月にアメリカのソルトレイクシティ、6月にオーストリアのインスブルックで行われたパラクライミング・ワールドカップにおいて、男子機能障害RP3クラスで2大会連続金メダルを獲得し、8月28日(水)に富岡市長に結果を報告しました。

昨年は、6月のワールドカップ、8月の世界選手権において、同クラスで二つの金メダルを獲得しています。パラクライミングは、2028年ロサンゼルスパラリンピックの実施競技として採用されており、高野教諭は、4年後のパラリンピックで金メダルを目指したいと意気込みを語っていました。

▼左から富岡市長、高野教諭



パリ2024オリンピックへの出場、おめでとうございます！

7月26日(金)～8月11日(日・祝)に行われた、パリ2024オリンピック競技大会に出場した、自衛隊体育学校の選手たちが、9月2日(月)に富岡市長へ表敬訪問を行いました。今回の大会では7人の選手が出場し、素晴らしい成績を収めました。

【出場選手】

・高谷大地選手(レスリングフリースタイル74kg級・銀メダル)

- ・石黒隼士選手(レスリングフリースタイル86kg級・個人7位)
- ・新添左季選手(柔道女子70kg級・混合団体銀メダル、個人7位)
- ・佐藤大宗選手(近代五種男子・銀メダル)
- ・内田美咲選手(近代五種女子・23位)
- ・蝦名愛梨選手(水泳オープンウォータースイミング女子10km・13位)
- ・梶木真凜選手(7人制ラグビー女子・9位)



▼左から、内田選手、佐藤選手、新添選手、富岡市長、高谷選手、蝦名選手、石黒選手



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.809 発行日/令和6年10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)

広報あさかが音声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