

Asaka

— 私が暮らしたいまち 朝霞 —

むさし
フロント
あさか

広報あさか
No.811



朝霞を彩る 冬の光

令和6年

12

2024年

2024年度のアサカ冬のあかりテラスのテーマは「A-ジャンボリー」。
シンボルロード南口広場のアニマルゲートでは、光に彩られた動物たちが勢ぞろいし、皆さんをお迎えます。

目次

CONTENTS

- 2 「あさか冬のあかりテラス2024」開催
- 3 年末年始業務のご案内
- 6 市の家計簿を公表します
- 8 避難行動要支援者台帳への登録をお願いします
- 9 朝霞和光資源循環組合からのお知らせ
- 10 朝霞地区一部事務組合だより
- 11 市長コラム、へるすアップ
- 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
ぽぼたん

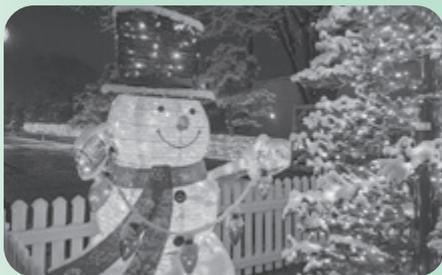


イルミネーション「あさか冬のあかりテラス2024」開催

☎/みどり公園課 ☎463-0374

あさか冬のあかりテラス 2024 A-ジャンボリー!!

今年も朝霞のまちを彩る冬の風物詩がやってきます。今年のコセプトは「A-JAMBOREE」。
ぽぼたんの魔法によって、動物たちがあかりをまとめて来場者をお迎えます。



陸上自衛隊東部方面音楽隊



点灯期間 11月30日(土)～令和7年1月26日(日)

点灯時間 午後4時30分～9時

場所 シンボルロード、朝霞中央公園石畳、朝霞駅東口・南口駅前広場、北朝霞駅西口ロータリー、
ASAKA B.B.SQUARE、本町まちかど広場

点灯式&イベント

開催日時/11月30日(土) 午後3時～9時

会場/シンボルロード周辺

- ①点灯式オープニング演奏(朝霞第一中学校)
- ②点灯式式典
- ③音楽隊演奏(陸上自衛隊東部方面音楽隊)
- ④マルシェ・キッチンカー販売
- ⑤お汁粉の無料配付(富士見町内会)

＼その他にもイベント盛りだくさん！

詳しくはこちら



市ホームページ



TOSHIKINETSU.ASAHA
都市建設部公式
Instagram

※交通規制のお知らせ

(車両通行止め)

場所：公園通り

(市道8号線)

時間：11月30日(土)

午後2時～10時

詳しくは、市ホームページ
をご確認ください。

年末年始業務のご案内



☎/朝霞市役所(代表)

☎463-1111 FAX467-0770

年末年始の市役所等のお休み

施設	閉所期間
市役所・内間木支所・水道庁舎・保健センター	12月28日(出)～1月5日(日)
朝霞台出張所	12月29日(日)～1月3日(金)
朝霞駅前出張所	12月28日(出)～1月4日(出)

※出生、死亡、婚姻などの届け出は、休み中も市役所警備員室で受け付けます。

主な施設のお休み

施設	閉所期間	施設	閉所期間
宮戸・栄町・溝沼・根岸台・弁財・朝志ヶ丘・仲町・膝折市民センター	12月29日(日)～1月3日(金)	溝沼・浜崎老人福祉センター	12月29日(日)～1月3日(金)
ゆめばれす(市民会館)		きたはら・はまさき・みぞぬま・ねぎしだい・ひざおり・ほんちよう児童館	
市民活動支援ステーション・シニア活動センター	1月1日(水・祝)～1月3日(金)	さくら・きたはら子育て支援センター	
斎場	12月28日(出)～1月4日(出)	ファミリー・サポート・センター	12月29日(日)～1月3日(金)
図書館(本館)・北朝霞分館	12月27日(金)～1月4日(出)	はあとびあ(総合福祉センター)	
博物館		12月28日(出)～1月4日(出)	産業文化センター
埋蔵文化財センター	12月28日(出)～1月3日(金)	エコネットあさか(リサイクルプラザ)	
旧高橋家住宅		12月29日(日)～1月3日(金)	総合体育館・武道館
中央公民館・コミュニティセンター	12月28日(出)～1月3日(金)	中央公園陸上競技場	
それいゆぶらざ(女性センター)	12月28日(出)～1月3日(金)	青葉台公園テニスコート・芝生広場	
東朝霞・西朝霞・北朝霞・南朝霞・内間木公民館	12月30日(月)～1月2日(休)	北朝霞公園野球場	
わくわくどーむ(健康増進センター)		弁財公園・滝の根テニスコート	
		上野荒川運動公園野球場・サッカー場	
		内間木公園テニスコート・弓道場	

※上記以外の施設は、各施設にお問い合わせください。

年末年始のごみ収集日程



☎/資源リサイクル課(クリーンセンター)

☎456-1593

年末年始は、ごみの量が多く、通常より収集に時間がかかります。

また、燃やすごみの火・金コースに限り、12月31日(火)も臨時収集します。

●資源(びん・かん・ペットボトル等)

●燃やせないごみ、プラスチック資源

収集コース	年末最終日	年始開始日	収集コース	年末最終日	年始開始日
月	12月30日(月)	1月6日(月)	水	12月25日(水)	1月8日(水)
火	12月24日(火)	1月7日(火)	木	12月26日(木)	1月9日(木)
水	12月25日(水)	1月8日(水)	金	12月27日(金)	1月10日(金)
木	12月26日(木)	1月9日(木)	月	12月30日(月)	1月6日(月)
金	12月27日(金)	1月10日(金)	火	12月24日(火)	1月7日(火)

※地区ごとに横一列で表記しています。(ごみの種類によって違う列になる地区はありません)

●燃やすごみ(生ごみ等)

●粗大ごみ(申込制有料収集)

収集コース	年末最終日	年始開始日
月・木	12月30日(月)	1月6日(月)
火・金	臨時 12月31日(火)	1月7日(火)
水・土	12月28日(出)	1月4日(出)

申込受付	年末最終日	年始開始日
	12月27日(金)	1月6日(月)

☎/☎458-1322

受付/土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後4時

●直接搬入および事業系ごみ搬入

年末年始の直接搬入は非常に混雑しますので、できるだけ避けるようご協力ください。

搬入受付	年末最終日	年始開始日
	12月28日(出)	1月4日(出)
	土曜日の搬入は事前予約制です	

搬入先/クリーンセンター

受付時間/月～金曜日 午前9時～午後4時
土曜日(予約制) 午前9時～正午
日曜日、祝日は搬入できません。

※12月28日(出)、1月4日(出)の予約は、12月23日(月)～27日(金)に電話受付します。

市内循環バス「わくわく号」の年末年始運休のお知らせ



☎/まちづくり推進課 ☎463-1514

今年度は、12月29日(日)～令和7年1月3日(金)が運休日となります。

※市外局番のない電話番号は「048」をつけておかけください。

医療機関年末年始診療実施予定表

No.	施設名	電話番号	28日(土)		29日(日)		30日(月)		4日(土)		5日(日)	
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	朝霞厚生病院	473-5005	○	救	救	救	救	救	○			
2	TMG あさか医療センター	466-2055	○	救	救	救	○	救	○			
3	朝霞病院	465-1181	○						○			
4	塩味病院	467-0016	○	救	救	救	○	救	○			
5	あいかわ循環器内科・内科	461-8585	○						○			
6	青柳診療所	465-5077	○	○					○	○		
7	朝霞あおば台整形外科	424-2841	○						○		○	○
8	朝霞駅東口たんば内科クリニック	450-2211	○						○			
9	あさか心のクリニック	458-5561							○			
10	あさか産婦人科	466-4103	○	○			○	○	○	○		
11	朝霞すみえ皮フ科クリニック	423-0496	○									
12	朝霞整形外科・外科	461-5128	○									
13	朝霞台駅前みなみ耳鼻咽喉科	474-8733	○						○			
14	朝霞台クリニック	472-1288	○						○			
15	あさか台乳腺クリニック	487-7057	○									
16	あさか台メンタルクリニック	476-9700	○	○								
17	朝霞中央クリニック	450-3837	○	○					○	○		
18	あさか内科クリニック	423-7773	○								○	
19	あさくらクリニック	423-8470	○									
20	阿部産婦人科医院阿部レディースクリニック	465-8118	○		○		○		○		○	
21	石原クリニック	486-1890	○									
22	磯貝医院	463-2370	○									
23	ウータンあかちゃんこどもクリニック	487-7563	○		○		○					
24	上野胃腸科	461-6565	○	○					○	○		
25	大城クリニック	463-1575	○									
26	大野眼科クリニック	050-1808-5550	○									
27	北朝霞・朝霞台えきまえエスエスこどもクリニック	476-3002	○						○			
28	北朝霞駅前クリニック	486-6333	○						○			
29	北あさか城北クリニック	474-9066	○				○		○			
30	北朝霞整形外科	474-7711	○						○			

No.	施設名	電話番号	28日(土)		29日(日)		30日(月)		4日(土)		5日(日)	
			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
31	北朝霞藤宮眼科	474-1417	○									
32	栗原整形外科	463-2325	○									
33	くろだ内科クリニック	450-7711	○									
34	塩味クリニック	461-6100	○									
35	すぎたこどもクリニック	458-6600	○				○					
36	鈴木内科	473-6611	○									
37	関医院	465-8550	○				○					
38	谷合眼科	462-2355	○	○								
39	たまきクリニック	423-2204	○	○							○	
40	TMGサテライトクリニック朝霞台	452-7700	○				○	○	○			
41	富岡医院	461-7581							○			
42	なおあきクリニック	467-7140	○									
43	根本整形外科	467-4154	○						○			
44	はねだクリニック	469-2139	○	○								
45	はまなか皮フ科クリニック	476-1223	○									
46	ひざと腰の整形外科	424-8399	○	○	○							
47	ひるま小児科クリニック	466-0320	○									
48	ひろせこどもクリニック	460-2900	○									
49	ファミリータイズクリニック	458-5522	○									
50	ふじい整形外科	450-1188	○									
51	弁財泌尿器科・内科クリニック	487-8160	○	○								
52	増田耳鼻咽喉科医院	463-9218	○									
53	まつおか眼科クリニック	450-2030							○			
54	三浦医院	461-3802	○									
55	みやた内科クリニック	423-0406							○			
56	宮戸クリニック	474-5103	○									
57	みらいず眼科	423-7310	○									
58	村山クリニック	471-1636	○						○	○		
59	渡邊クリニック朝霞	467-3584	○									

※12月31日(火)～令和7年1月3日(金)は、朝霞厚生病院、TMG あさか医療センター、塩味病院の救急のみ診療実施予定です。

市の家計簿を公表します

令和6年9月30日現在の財政状況

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

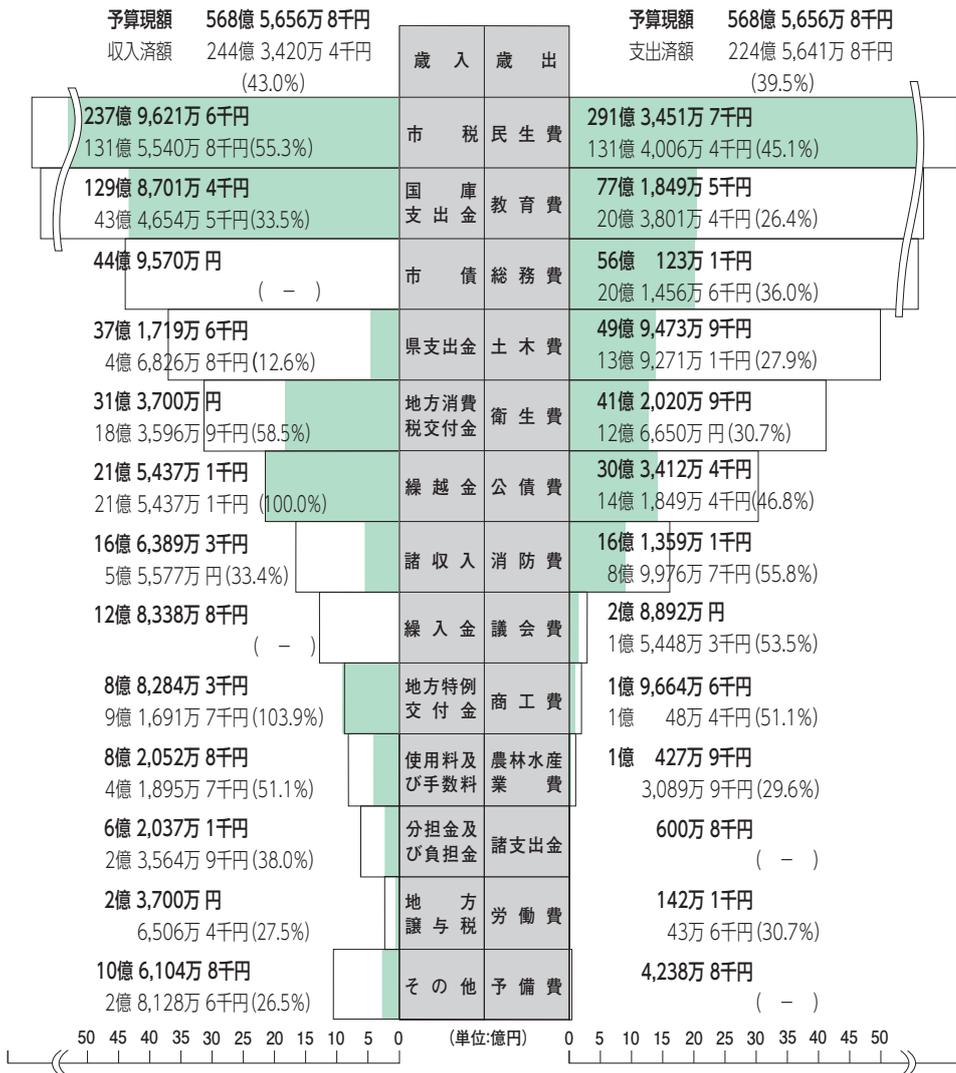
今回は、令和6年9月30日現在の財政状況をお知らせします。

詳しい財政状況は、市ホームページに掲載しています。

右のコードからご覧ください。



問／財政課 ☎463-3179



一般会計 収入と支出の状況

- 民生費**…福祉や保育など、住民の一定水準の生活を確保し、安定した社会生活を保障するための経費です。
- 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。
- 総務費**…徴税・戸籍・選挙・統計などのための経費です。
- 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**…市が借り入れした市債(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。
- 諸支出金**…土地開発基金への繰入金など、他の目的に当てはまらない経費です。
- 労働費**…労働者を支援する各種事業のための経費です。

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

市の一般的な仕事や事業に係る基本的な経費を賄うのが一般会計です。
 令和6年度(2024年度)の一般会計当初予算額は、512億2百万円でしたが、前年度からの繰越事業や補正により、9月末予算現額は、568億5,656万8千円となりました。
 収入済額は、予算現額の43.0%にあたる244億3,420万4千円で、支出済額は、予算現額の39.5%にあたる224億5,641万8千円となっています。

■財政調整基金の残高

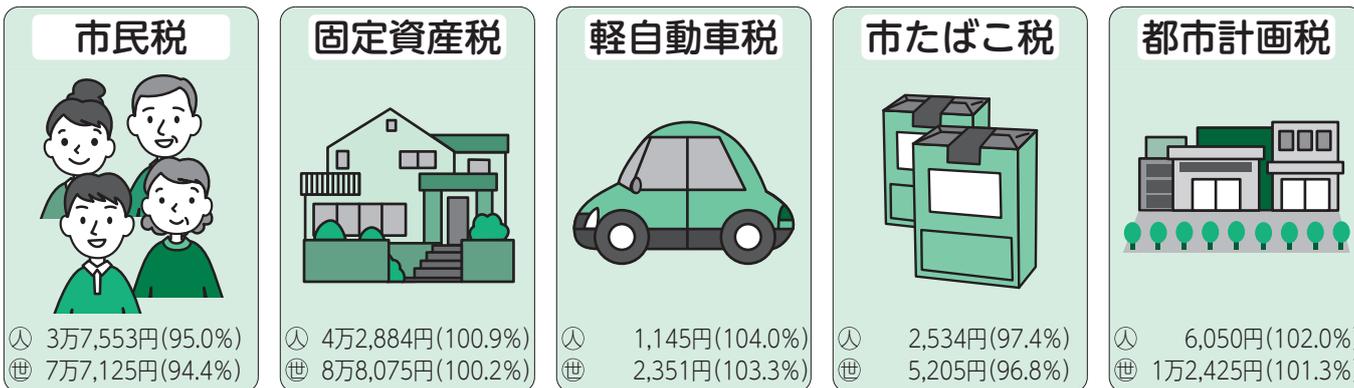
令和2年度末現在高	令和3年度末現在高	令和4年度末現在高	令和5年度末現在高	令和6年度末現在高(見込み)
27億9,064万7千円	27億7万4千円	29億6,677万6千円	25億4,511万3千円	23億6,213万9千円

■市民の税負担状況

税目	予算現額	収入済額	税目	予算現額	収入済額
市民税	117億938万3千円	54億7,900万7千円	市たばこ税	8億323万2千円	3億6,973万9千円
固定資産税	97億1,772万円	62億5,690万6千円	都市計画税	14億766万7千円	8億8,270万9千円
軽自動車税	1億5,821万4千円	1億6,704万7千円	合計	237億9,621万6千円	131億5,540万8千円

人口 14万5,902人 世帯 7万1,041世帯

Ⓐ 1人当たり 9万166円(98.4%) Ⓑ 1世帯当たり 18万5,181円(97.7%) ※ ()内は対前年度比



■市債の残高

区分	現在高	構成比	区分	現在高	構成比
総務債	27億5,216万3千円	12.3%	教育債	54億5,030万1千円	24.5%
民生債	8億2,196万8千円	3.7%	諸支出金債	2,746万4千円	0.1%
衛生債	9億4,048万7千円	4.2%	減収補てん債	1億1,745万7千円	0.5%
商工債	1億1,260万円	0.5%	減税補てん債	6,250万9千円	0.3%
土木債	49億738万6千円	22.0%	臨時財政対策債	69億8,532万1千円	31.3%
消防債	1億3,977万円	0.6%	合計	223億1,742万6千円	100.0%

国民健康保険	予算現額	109億9,157万円
	収入済額	43億8,325万5千円(39.9%)
	支出済額	44億2,844万1千円(40.3%)
介護保険	予算現額	95億9,513万1千円
	収入済額	47億9,579万円(50.0%)
	支出済額	36億6,124万7千円(38.2%)
後期高齢者医療	予算現額	18億2,728万8千円
	収入済額	6億4,271万9千円(35.2%)
	支出済額	5億3,590万4千円(29.3%)

※ ()内は、収入率または支出率を表しています。

特別会計

収入と支出の状況

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

令和6年度(2024年度)の3つの特別会計の予算現額は合計で、224億1,398万9千円で、収入済額は、予算現額の43.8%にあたる98億2,176万4千円で、支出済額は、38.5%にあたる86億2,559万2千円となっています。

いざというときに備えー

避難行動要支援者台帳への登録をお願いします

問／長寿はつらつ課 ☎463-1921 障害福祉課 ☎463-1598 危機管理室 ☎463-1788

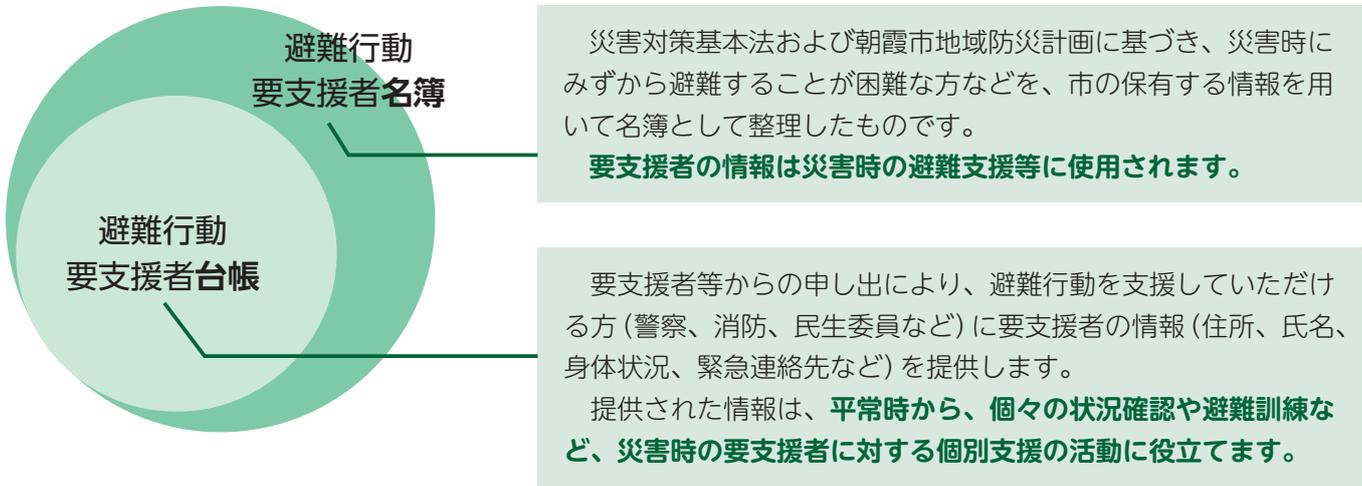
市では、災害時に使用する**避難行動要支援者名簿**と、平常時から災害に備えるため**避難行動要支援者台帳**を作成しています。

避難行動要支援者の皆さんに適切な支援が行われるよう、「**避難行動要支援者台帳**」への登録にご理解・ご協力をお願いします。

●避難行動要支援者（以下「要支援者」といいます）とは

市では次の①～⑧のいずれかに該当する方を要支援者としています	
①75歳以上の方のみで構成された世帯	⑤精神障害者保健福祉手帳（1・2級）を所持する方
②要介護1以上の認定を受けている方	⑥難病に係る医療受給者証の交付を受けている方
③身体障害者手帳（1～3級または4級第1種）を所持する方	⑦障害支援区分の認定を受けている方
④療育手帳（A・A）を所持する方	⑧その他、本人等の申し出により支援が必要と認められる方

●避難行動要支援者名簿・避難行動要支援者台帳とは



●避難行動要支援者台帳に登録するには

台帳への登録は随時受け付けています。

要支援者の①、②、⑧に該当する方は長寿はつらつ課に、③～⑦に該当する方は障害福祉課にお問い合わせください。既に台帳に登録している方は、地域の個別支援者の登録にご協力をお願いします。また、登録内容の変更や登録の必要が無くなった場合は、市へ届け出てください。

日頃からの災害への備えが重要です！

避難行動要支援者台帳に登録された人の避難支援を約束するものではありません。

台帳への登録は任意ですが、台帳への登録を良い機会ととらえ、身近な人で支援してくださる方を探したり、災害時の避難先の確認など、いざという時の対応を考えてみましょう。

朝霞和光資源循環組合からのお知らせ

朝霞和光資源循環組合は、和光市とのごみ広域処理に関する業務を行う一部事務組合で、ごみ広域処理施設の令和12年度の稼働を目指して事業を進めています。

令和5年度一般会計決算概要

歳入 (単位：円)		歳出 (単位：円)	
項目	金額	項目	金額
分担金及び負担金	453,263,000	議会費	2,895,406
国庫支出金	6,160,000	総務費	85,718,845
使用料及び手数料	3,000	衛生費	535,864,457
財産収入	2,766	公債費	117,493,936
繰入金	40,040,000	諸支出金	257,934,602
繰越金	52,864,836	予備費	0
諸収入	2,207		
組合債	476,600,000		
合計	1,028,935,809	合計	999,907,246

歳入から歳出を差し引いた額は、令和6年度に繰り越され、主に基金に積み立てられます。

●主な項目の説明

負担金：朝霞市および和光市からの負担金
繰越金：前年度からの繰越金
組合債：広域処理施設建設に関する借入金
議会費：組合議会に関する経費
総務費：人件費など組合運営に関する経費
衛生費：ごみ広域処理施設に関する経費

ごみ広域処理施設整備運営事業者の選定について

令和6年4月に公告したごみ広域処理施設整備・運営事業の入札は、総合評価一般競争入札を行った結果、カナデビア株式会社を代表企業とするグループに決定しました。今後の予定については、令和7年第1回組合定例会の議決を経て、本契約を締結し、令和12年度の稼働に向けて、工事を進めてまいります。提案書の概要版を組合ホームページに掲載していますので、ぜひご確認ください。

組合ホームページでお知らせしています

組合に関する情報を掲載していますのでぜひご覧ください。

- 組合概要：正副管理者の紹介や共同処理事務の概要等について
- 議会情報：議員名簿や議案審議結果、議会会議録等について
- 事業概要：ごみ処理広域化事業の進捗状況について

その他、随時組合に関する情報を発信してまいります。



©和光市

☎朝霞和光資源循環組合
☎424-2253



組合ホームページはこちら→



©むさしのフロントあさか



朝霞地区一部事務組合だより

職員採用試験を実施します（障害者支援施設 支援員・令和7年4月1日採用）

勤務内容／施設利用者の生活・作業等の支援、入浴・排せつ等の介助

試験案内／すわ緑風園および朝霞・志木・和光・新座の各消防署で配布（組合ホームページからダウンロード可）

申込方法／12月9日(月)～18日(水)に郵送（当日消印有効）または12月9日(月)～20日(金)にすわ緑風園へ持参

試験日／第1次試験：令和7年1月18日(土)

※詳細は、朝霞地区一部事務組合ホームページをご確認ください。

☎／障害者支援施設すわ緑風園

☎461-3028

令和7・8年度入札参加資格審査受付

朝霞地区一部事務組合が発注する事業の入札参加資格審査の受け付けを行います。

※受付期間など詳細は、朝霞地区一部事務組合ホームページをご確認ください。

☎／朝霞地区一部事務組合事務局総務課

☎461-2415

令和5年度決算の概要

朝霞地区一部事務組合の決算額は、予算現額55億1,385万2千円に対し、収入済額55億1,013万4,914円で99.9%の収入率、支出済額52億7,730万5,581円で95.7%の執行率となっています。

☎／朝霞地区一部事務組合事務局総務課

☎461-2415

住宅用火災警報器の設置・維持管理

住宅用火災警報器は、住宅における火災を早期に感知し、知らせることのできるもので、寝室や階段などに設置しなければなりません。

また、警報器は機能を維持するため、定期的に点検と清掃を行い、製造から10年を目安に機器本体の交換をしましょう。

なお、ガスや一酸化炭素も併せて感知するものやひとつの警報器が感知すると、家中すべての警報器が無線などで連動して発報するものもあります。

消防局ホームページでは、住宅用火災警報器による奏功事例を紹介していますので、ご確認ください。

☎／埼玉県南西部消防局予防課

☎460-0121



救急車適正利用啓発ポスター図画の決定

今年度、48点の応募があり、最優秀賞に朝霞地区医師会立朝霞准看護学校1年の小寺陽子さん、朝霞地区医師会長賞に朝霞地区医師会立朝霞准看護学校2年の加藤未来さん、消防局長賞に埼玉県立新座柳瀬高等学校1年の野口翔矢さんの作品が選ばれました。

最優秀作品の図画は、ポスターとして印刷し、管内の医療機関および公共施設に掲示しています。



朝霞地区医師会立朝霞准看護学校
小寺陽子さんの作品



▲左から、加藤さん、小寺さん、野口さん

☎／埼玉県南西部消防局救急課

☎460-0124

朝霞地区一部事務組合は、朝霞市・志木市・和光市・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



■埼玉県南西部消防局

朝霞市溝沼1-2-27

☎460-0119





ともす
灯
富岡 勝則

皆さん、こんにちは。

今年も11月30日(土)から、朝霞の冬の風物詩となった「あさか冬のあかりテラス」が始まります。新型コロナウイルス感染症が広がり始めた令和2年、中止となった彩夏祭に代わり、空間を確保しながら市民の皆さんに笑顔と元気を取り戻していただきたいとの思いから始めたこのイベントも今年で5回目を迎えます。協力団体も年々増え、地域に根差した行事となってきていることをとてもうれしく思っています。会場は、シンボルロードの市役所前花の池テラスから朝霞保健所横の南口広場までをメインとし、ほかにも朝霞駅南口広場では朝霞駅前商店会の皆さん、同じく東口では仲町商工振興会の皆さん、本町まちかど広場(本町2丁目)では朝霞本町商店会の皆さん、さらに北朝霞駅西口ロータリーでは北朝霞商業振興会の皆さんに、それぞれ工夫を凝らしたイルミネー

ションを披露していただきます。また、協賛企業によるイルミネーションも見ごたえがあります。今年のテーマはA-JAMBOREE(エー・ジャンボリー)。ぽぽたんに魔法をかけられた生き物たちが灯りをまとい、皆さんをお出迎えするというコンセプトで、それぞれの会場でもテーマに合わせた動物のイルミネーションに出会うことができます。来年の1月26日(日)まで毎日点灯していますので、防寒対策を万全に、ぜひお出かけください。

ところで、皆さんは「ぶらって朝霞 朝霞の坂」という冊子をもうご覧になったでしょうか。この冊子は、立教大学観光学部の学生さんが武蔵野銀行との産学連携により作成したものです。朝霞市内のまち歩きを通じて気づいた「坂」の多さを魅力と感じ、「坂を主軸に朝霞を巡る」をテーマとしています。私も拝見しましたが、改めて市内の坂の多さを再認識したところでした。その坂を巡りながら気になる名所やお店などを紹介していただいているので、とても興味ある一冊に仕上がっています。市ホームページからダウンロードしていただけるほか、市内各公共施設などで配布していますので、興味のある方は、ぜひ手に取ってご覧ください。学生さんの視点で見た朝霞を、肌で感じるができると思います。

では、また。

健康づくりを応援するページ **へるすアツフ**

関/健康づくり課
☎465-8611

さむ～い冬を元気に過ごす！ ～イベントでの暴飲暴食、急な温度変化にご用心～

クリスマスに年末年始 食事もお酒もほどほどに♪

食べすぎない工夫いろいろ

- 野菜をたっぷり摂る
- 歯ごたえのあるものをとり入れる
- ごちそうの次の日は控えめに
- 朝と夜の体重をチェック!



飲みすぎない工夫いろいろ

- お酒は食事と一緒に楽しむ
- 必ずお水も用意。交互に飲むのが吉
- 飲む量を決めておく
(生活習慣病のリスクを高める量)
1日あたり男性2合以上、女性1合以上
- 肝臓の回復タイムを(休肝日のススメ)



動いて食べて 寒さに負けない!



こまめに動いて体ぽかぽか

- 体を動かして熱を作る筋肉を維持!

ヒートショックに気をつけよう

急な温度変化は避けて!

- 家の中の温度は18度以上。
浴室、脱衣所、トイレ、朝の寝室も。
- お風呂の温度は41度以下。
- 入浴前の飲酒はNG、湯につかるのは10分まで。

しっかり食べて体ぽかぽか

- 1日3食! 朝から食べて体温をUP!
- 冬野菜は温かい料理がオススメ
旬の野菜で免疫力もUP!



感染症予防も忘れずに!



まめな手洗い



咳エチケット



まめな換気

ひとの推移

人 □ 145,950人 (+48人)
世帯数 71,090世帯 (+49世帯)

男 73,497人 (+40人)

女 72,453人 (+8人)

令和6年11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)

次の各計画等について、皆さんからの意見を募集します。

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、各計画に利害関係を有する方

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

第2期朝霞市自殺対策計画 (案)

資料閲覧場所／健康づくり課 (保健センター)、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

意見提出方法／12月11日(水)【必着】までに、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、健康づくり課へ郵送(〒351-0011 本町1-7-3)、FAX、メールまたは持参

※様式自由。電話受付不可。

メールの場合、件名に「第2期自殺対策計画に対する意見」とし、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。

☎健康づくり課 ☎465-8611 FAX466-7522

✉kenko_zukuri@city.asaka.lg.jp



朝霞市子ども計画 (素案)

資料閲覧場所／こども未来課、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)、児童館 (6館)、市ホームページ

提出方法／12月16日(月)【必着】までに、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、こども未来課へ郵送(住所は最終ページ下部に記載)、FAX、メールまたは持参 ※様式自由。電話受付不可。

メールの場合、件名に「朝霞市こども計画(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。

☎こども未来課 ☎463-2930 FAX467-0770

✉kodomo_mirai@city.asaka.lg.jp



朝霞市地域防災計画 (案)

資料閲覧場所／危機管理室、市政情報コーナー、各公民館、内間木支所、各出張所、市ホームページ

意見提出方法／11月28日(水)～12月27日(金)(消印有効)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、危機管理室へ郵送(住所は最終ページ下部に記載)、FAX、メールまたは持参

※様式自由。電話受付不可。

メールの場合、件名に「朝霞市地域防災計画(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。

☎危機管理室 ☎463-1788 FAX463-1195

✉kiki_kanri@city.asaka.lg.jp



朝霞市で働いてみませんか?

朝霞市では、市役所や保育園、小・中学校などのさまざまな業務で会計年度任用職員が活躍しています。

随時募集を行っていますので、興味のある方は、市ホームページ「職員採用」をご確認ください。



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

屋根・外壁塗装
おまかせください



創業65年超 Googleクチコミ多数!

株式会社プラス フロタイルズ 朝霞店 朝霞市溝沼1272-7 (東洋大学前)

0120-167-555

HPはこちら



※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



国民健康保険運営協議会委員

人数/3人

対象/次のすべての要件を満たす方

- ①朝霞市の国民健康保険に加入している方
- ②昭和28年2月2日～平成19年1月31日生まれの方
- ③朝霞市の他の付属機関等の委員でない方
- ④国民健康保険税を滞納していない世帯に属する方

任期/令和7年2月から3年間

会議開催回数/年3～4回程度

報酬/日額8,000円、費用弁償2,400円

申込方法/12月13日(金)【必着】までに、応募用紙に必要事項を記入し、郵送(住所は最終ページ下部に記載)または持参

※申込多数の場合、公開抽せん。

応募用紙は窓口で配布している

ほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申・問/保険年金課 ☎463-0283



会計年度任用職員(事務補助員)

人数/①1人 ②4人

任用期間/①②ともに令和7年2月1日～3月31日

勤務内容/①庶務係(軽自動車税担当)の当初課税事務の補助業務(窓口受け付け、データ入力、書類整理等) ②市民税係の当初課税事務の補助業務(データ入力、書類整理等)

勤務日時/①庶務係 月～金曜日 午前9時～午後0時45分 ②市民税係 月～金曜日のうち3日程度 午前9時～午後4時(1時間休憩)

報酬/①②ともに時給1,080円

申込方法/12月10日(火)【必着】までに採用選考申込書(ホームページと窓口で配布)と履歴書を郵送(住所は最終ページ下部に記載)または持参

選考/面接(申込多数の場合、書類選考も実施)

面接日/12月18日(水)

申・問/課税課 ☎463-2851



ご案内

都市計画変更の原案に係る説明会のお知らせ

新座都市計画道路保谷朝霞線、東京小諸バイパスおよび朝霞都市計画道路黒目川通線の都市計画変更の原案に係る説明会を行います。

日時/12月12日(水) 午後6時30分～、

13日(金) 午後6時30分～、

15日(日) 午前10時30分～・午後2時30分～

※各回とも同じ内容です。

会場/新座市立畑中公民館(新座市畑中1-15-58)

問/埼玉県朝霞県土整備事務所 ☎471-4681

河川などの異常水質事故の未然防止にご協力を

河川や水路等において、油類や化学物質が原因で、魚類のへい死、着色水・濁水の流出が発生することを、異常水質事故といいます。中でも油類の流出事故が多いため、各家庭や事業所でも、不要になった油類等の適正な処理にご協力ください。もし、異常水質事故を見つけた場合は、速やかにご連絡ください。

問/環境推進課 ☎463-1512

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。

※右のコードから、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。



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
妊産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 相談薬局 昭和薬局
http://www.saitanaka.jp/

埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106

予約制
飲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?



信賴と実績の53年
司法書士 栗山 昇
司法書士 青木まゆみ

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 P 完備

朝霞市役所
目の前!

※市外局番のない電話番号は「048」をつけておかけください。

募集

ご案内



第6次朝霞市総合計画策定に係る市民意見交換会

令和8年度からはじまる朝霞市の将来計画（第6次総合計画）の基本構想骨子と基本計画骨子について、市民の皆さんの意見をお聴かせください。展示パネルを見ていただき、職員が質問にお答えする、オープンハウス形式です。会場の出入りは自由ですので、お気軽にご参加ください。



日時・場所／

第1回：12月13日(金) 午後5時～7時・産業文化センター 1階ギャラリー

第2回：12月14日(土) 午前10時～正午・図書館(本館) 展示・集会室

その他／内容についてのご意見があれば、

政策企画課へ12月27日(金)【必着】

までに郵送(住所は最終ページ下部に

記載)、FAX、提出フォームから提出してください。

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

☎/政策企画課 ☎463-3089 FAX467-0770

✉seisaku_kikaku@city.asaka.lg.jp



マイナンバーカードの特急発行が始まります

12月2日(月)から、新生児やカード紛失等の要件を満たした方を対象に、最短1週間以内でマイナンバーカードを交付する仕組みが開始されます。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

☎/総合窓口課 ☎463-2605



「年金相談」をご利用ください

相談日／第2・4木曜日 午後1時～5時(予約制)

※休日は除く。

場所／市役所1階 市民相談室

相談員／社会保険労務士

予約専用ダイヤル／☎463-1264

☎/保険年金課 ☎463-0284

埼玉県特定(産業別)最低賃金が改定されます

令和6年12月1日から5業種の埼玉県特定(産業別)最低賃金の時間額が、非鉄金属製造業は1,098円、電子部品等製造業は1,105円、輸送用機械器具製造業は1,102円、光学機械器具等製造業は1,114円、自動車小売業は1,089円となりました。

詳しくは、お問い合わせください。

☎/埼玉労働局労働基準部賃金室

☎048-600-6205

償却資産の申告をお忘れなく！

市内で事業をされている方は、令和7年1月1日現在で所有している償却資産の申告書を作成し、提出してください。

※個人の方でも、貸駐車場のアスファルト舗装や車止め等を所有している場合には、申告が必要です。また、提出は郵送・電子申告[eLTAX]を推奨しています。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

提出期限／令和7年1月31日(金)

☎/課税課 ☎463-2875



後期高齢者医療制度の健康診査(無料)・人間ドック検診(有料)は3月31日まで

健(検)診は、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中等の生活習慣病対策になります。毎年受診し、健康づくりに役立てましょう！なお、受診は健康診査か人間ドック検診のどちらか一方で、年度内1回までです。受診券を紛失された方や、転入・新規加入された方で受診を希望される方は、お問い合わせください。

※国民健康保険の特定健康診査、人間ドック検診を受診した方は対象外です。また、健(検)診を受診する際は、事前に医療機関で予約をしてください。

☎/保険年金課 ☎463-1928



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
*プラセンタ注射
*美白点滴

埼玉県朝霞市本町2-4-18バースビル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

※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



私道の水道管工事費用を補助します

私道給水管布設替整備費補助

私道内に布設されている給水管(水道管)の老朽化等に伴う出水不良や漏水多発を改善する布設替工事について、工事費用の3分の2以内を補助します。なお、補助範囲は、私道内の給水管(水道管)および各戸に引き込まれている管の第一止水栓の交換までです。

私道石綿セメント管布設替整備費補助

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

※私道内の給水管(水道管)の状況については、水道施設課窓口にて確認することができます。補助金の交付には要件がありますので、詳しくは、お問い合わせください。

問／水道施設課 ☎463-8699

建物の取り壊しや新築・増築をされた方へ

固定資産税・都市計画税は、1月1日(賦課期日)現在の土地・家屋の所有者に課税されます。令和6年中に建物の取り壊しや新築・増築をし、その登記をしていない場合は、登記とは別に市役所での手続きが必要となりますので、ご連絡ください。

問／課税課 ☎463-2875

強風、降雪など荒天時のごみ排出のお願い

強風時は、クリーンネットや容器等が飛ばされて紛失したり、通行人や車両と接触して事故が発生するおそれがありますので、適切な管理をお願いします。

また、降雪時や積雪後はごみ収集が遅れるほか、凍結により足元が滑りやすく、危険を伴うため、お手元で保管が可能な場合は、次の収集日にお出してください。

問／資源リサイクル課(クリーンセンター)

☎456-1593

12月は「地球温暖化防止月間」です!

皆さんも、日々の暮らしの中で取り組めることからやってみましょう!

身近な地球温暖化防止の取り組み

- 冬の省エネ・節電にご協力をお願いします!
- マイバッグを持って、買い物に行きましょう!
- 埼玉県冬のエコライフ DAY・WEEKに参加しましょう!
- アイドリングストップで空気をきれいにしましょう!
- デコ活を意識して生活をしましょう!
※デコ活とは、LEDや省エネ家電への切り替え、宅配物は一度で受け取るなど、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしに向け行う運動です。

温室効果ガスの排出量の報告

第4次朝霞市地球温暖化対策実行計画(事務事業編)

○温室効果ガス排出量削減目標

令和12年度までに平成25年度比で温室効果ガス排出量38%以上削減

○令和5年度排出実績

2万3,293 t-CO₂

(平成25年度比12.1%削減)

※エネルギー起源:1万4,712 t-CO₂

非エネルギー起源:8,581 t-CO₂

問／環境推進課 ☎463-1512



国税のキャッシュレス納付のご案内

金融機関や税務署の窓口に出向く必要がありません。個人事業者の確定申告の納税は、振替納税が安心です。給与等の源泉所得税の納税は、ダイレクト納付が便利です。さあ、簡単・便利なキャッシュレス納付をはじめましょう!詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。

問／朝霞税務署 ☎467-2211



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



「かかりつけ医・薬局」をもち、上手に医療を受けましょう

信頼できる「かかりつけ医」に継続的に相談することで、病気の経過が分かるため、体調が悪くなった時も安心です。また、「かかりつけ薬局」をもつことで、注意する薬の飲み合わせや薬の飲み残しなどの相談もできます。

■お薬手帳を活用しましょう

これまで処方された薬がひと目で分かるため、医師や薬剤師に薬の効能や副作用等をチェックしてもらえる貴重な記録です。一冊にまとめて活用しましょう。

■ジェネリック医薬品（後発医薬品）を使ってみませんか？

新薬（先発医薬品）と同等の効果で価格が安いいため、医療費の負担が軽くなります。医師や薬剤師と相談しながら利用しましょう。

☎／保険年金課 ☎463-1178

ノロウイルスに気をつけましょう

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬場（11～3月）に増える傾向があります。ノロウイルスは口から体内に入ることによって感染し、1～2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、腹痛等の症状が現れます。

予防するために次の点に注意しましょう。

- 調理や食事の前、トイレの後には、石けんを使って流水で手洗いを十分に行いましょう。二度洗いが効果的です。
- 食器類、調理器具等は十分に洗浄し、消毒しましょう。塩素系漂白剤が有効です。
- 食品は中心部まで十分に加熱をしましょう（85～90℃で90秒以上）。
- 便やおう吐物からの感染を防ぐため、汚染された場所はマスクや手袋をして消毒しましょう。

☎／朝霞保健所 ☎461-0468

漏水を発見したら

道路やメーターボックスなどで漏水を発見した場合は、水道施設課までご連絡ください。

☎／水道施設課 ☎463-1204

火災発生時の濁り水にご注意ください

消火活動で消火栓を使用した場合、水道管内の水の流れが急激に変化し、管内面に付着している鉄分が剥離することで、一時的に濁り水が発生することがあります。ご自宅の周辺で火災が発生した場合は、炊事、洗濯等、水道水のご使用に十分ご注意ください。また、エコキュート等の給湯器をご利用の方は、給湯タンクに濁り水が入らないよう、対応をお願いします。

※給湯器の対応は、取扱説明書をご覧ください。各メーカーにお問い合わせください。

☎／水道施設課 ☎463-1204

虐待かな？

児童虐待（疑いを含む）を発見した場合はご連絡ください。

☎／児童相談所虐待対応ダイヤル

☎189（いちはやく）※通話料無料

ゆめぱれす臨時休館のお知らせ

12月16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



ごみ出しひとくちメモ

使い捨てカイロ、保冷剤は燃やすごみでだしてね！プラスチック製容器の保冷剤も燃やすごみだよ。



☎／資源リサイクル課（クリーンセンター）

☎456-1593

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