



募集

会計年度任用職員（給食調理員）

人数／若干名

任用期間／4月11日～令和8年3月31日

※契約更新の可能性あり

勤務内容／食器洗浄

勤務日時／給食実施日の午後1時15分～4時30分

勤務場所／溝沼学校給食センターまたは浜崎学校給食センター

報酬／時給1,200円（令和6年度実績）

申込方法／3月7日（金）午後3時までに溝沼学校給食センターへ履歴書（市販のもの）を持参

※郵送不可

選考方法／面接

申・問／学校給食課（溝沼学校給食センター）

☎451-0370

第42回芸術文化展 一般展示作品

開催期間／5月24日（土）・25日（日）

会場／中央公民館・コミュニティセンター

募集内容／絵画、書、写真、切り絵、花、手工芸

出展料／無料

対象／市内在住・在勤・在学の方（高校生以上）、市内活動団体所属者

※自作・未発表のもの

申込方法／3月25日（火）【必着】までに、生涯学習・スポーツ課、各公民館、内間木支所、各出張所に設置してある「第42回朝霞市芸術文化展 一般作品募集要項」の申込書に必要事項を記入し、生涯学習・スポーツ課に郵送（住所は最終ページ下部に記載）または持参

申・問／生涯学習・スポーツ課 ☎463-2920

朝霞市特別養護老人ホーム朝光苑職員

職種・人数／

①介護職員（正規職員）・若干名

②看護師（正規職員）・2人

③介護支援専門員（正規職員）・居宅介護支援センター1人、地域包括支援センター1人

④介護職員（パート職員）・若干名

※未経験者可、短時間の方も可

報酬／①～③法人給与規程による、④時給1,366円から（手当含む）

※資格など、詳しくはお問い合わせください。

申・問／朝霞市特別養護老人ホーム朝光苑

☎465-3255

シルバー人材センター会員

資格／原則、60歳以上の健康で働く意欲のある方

内容／公共施設管理・受付業務、清掃作業、屋内外軽作業、植木の手入れ、除草作業、家事援助サービス等

入会説明会

日時／3月13日（木）、4月16日（火）、5月15日（休）

いずれも午前10時～

会場／ゆめぱれす（市民会館） 会議室

定員／24人（事前申込制）

仕事も随時募集しています

危険な仕事以外は、何でもご相談ください。

申・問／公益社団法人朝霞地区シルバー人材センター

☎465-0339



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。



相続登記

お済みですか？



信頼と実績の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 完備

朝霞市役所
目の前！



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

*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/バースビル4FB
TEL: 048-423-2204

性別問わず
お気軽に
ご相談ください





令和7年度市営住宅入居補欠者募集

入居可能期間／入居日～令和16年3月下旬

場所／UR朝霞浜崎（朝志ヶ丘1-2）

…1DK、2DKそれぞれ5世帯

UR朝霞膝折（膝折町2-9）

…1DK、2DKそれぞれ5世帯

※1DKは単身世帯用、2DKは同居世帯用

申込方法／3月3日(月)～31日(月)に、開発建築課・内
間木支所・各出張所にある「入居補欠者募集のしおり」の申込書に必要事項を記入し、郵送（当日消印
有効・住所は最終ページ下部に記載）または持参

※「入居補欠者募集のしおり」は3
月3日(月)に公開予定の市ホームページでもダウンロードできます。



選考方法／公開抽せん

補欠登録期間／当選後～令和8年3月31日

申・問／開発建築課 ☎423-3854

中学校の部活動をお手伝いください

資格／生徒にスポーツや文化活動の「楽しさ」「喜び」
を味わわせることを大切にする等、生徒への適切な
部活動の指導補助ができる方

勤務内容／市内中学校の部活動で、顧問（中学校の教
職員）と連携し、生徒へ指導補助

活動日等／活動する中学校と調整して決定

時間／1回2時間程度

報酬／謝金2,000円

申込方法／申込書と履歴書（どちらも教育指導課にあ
る所定用紙または市ホームページからダウンロード
可）を書留で郵送（住所は最終ページ下部に記載）ま
たは持参

選考方法／面接（日時・場所等は、電話でお知らせ）

※詳しくは、市ホームページを
ご確認ください。

申・問／教育指導課

☎463-2884



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／朝志ヶ丘4-5-10「けやき荘」

募集戸数／1階・1戸、2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／3月3日(月)から窓口で配付する申請書と必
要書類を、3月18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4月下旬以降を予定。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



ご案内

車検証の変更手続きをお忘れなく！

自動車を譲ったときや引っ越しをしたときは、必ず
管轄の運輸支局での変更手続きを行ってください。自
動車税(種別割)は、4月1日時点の車検証上の所有
者（所有権が留保されているときは使用者）に課税さ
れます。手続きを行わないと既に譲った自動車の納税
義務が発生するほか、納税通知書が速やかに届かない
こともあります。車検証の内容に変更があるときは、
必ず管轄の運輸支局で手続きを行ってください。

問／登録に関すること

埼玉運輸支局 登録関係ヘルプデスク

☎050-5540-2026

・自動車税（種別割）に関すること

埼玉県自動車税事務所 ☎048-658-0226

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

土日相談可

弁護士小山香

朝霞駅東口

ロータリー正面
徒歩1分

☎048-465-0125

小山法律事務所

〒351-0006 朝霞市仲町2-2-38 アウステル 805

法テラス民事
無料法律相談
扶助利用でき
ます（要件あり）



大切な人との別れは

(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>



和光市内に建設予定のごみ広域処理施設に係る生活環境影響調査報告書(追加調査)の縦覧

朝霞和光資源循環組合では、朝霞市と和光市で共同によるごみ広域処理施設の整備事業を進めています。

その施設が将来稼働した場合に周辺に与える影響などについて、令和4年12月に生活環境影響調査報告書を取りまとめましたが、高濃度出現条件下における短期的な影響を予想することも必要と考え、追加調査を実施し調査報告書を作成しましたので、縦覧を行います。

縦覧期間／3月3日(月)～4月2日(水)の午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日は除く

縦覧場所／朝霞市役所環境推進課、朝霞和光資源循環組合施設課、朝霞和光資源循環組合ホームページ

意見書を提出できる方／生活環境の保全上の見地から、施設の設置に関し利害関係を有する方

意見書の提出方法／縦覧場所に設置または組合ホームページに掲載している指定様式に必要事項を記入し、4月16日(水)【必着】までに朝霞和光資源循環組合へ郵送(〒351-0192 和光市広沢1-5 和光市役所5階)・FAX・メール

または持参

問／朝霞和光資源循環組合施設課

☎424-2253 FAX462-7710

✉jimukyoku@asawa-junkankumiai.jp



東上線朝霞台駅エレベーターの一部供用開始のお知らせ

東武東上線朝霞台駅のエレベーター(北口・改札内)およびエレベーター専用改札口を3月28日(金)の始発(初列車)より供用を開始します。

詳しくは右コードから、市ホームページをご確認ください。

問／まちづくり推進課

☎463-1514



みずほ銀行窓口での市公金取り扱いを終了します

令和7年4月1日以降、みずほ銀行窓口での、市が発行する納付書による納付の取り扱いを終了します。お手元の納付書に取扱金融機関としてみずほ銀行の記載がある場合でも取り扱いができませんので、ご注意ください(口座振替およびeL-QR付納付書での納付を除く)。納付の際は、他の取扱金融機関等をご利用いただくか、便利で確実な口座振替をご利用ください。
問／出納室 ☎463-1329

市への寄付ありがとうございました

はやかわそういちろう

早川宗一郎さん から、10万円

川口市からの可燃ごみを受け入れています

1月3日(金)に川口市朝日環境センターで火災が発生しました。復旧までに時間を要することから、支援要請に基づき、可燃ごみの一部を朝霞市クリーンセンターで受け入れています。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



リチウムイオン電池は絶対混ぜないで!

正しく分別されていない充電式電池が原因とみられる火災が全国で多発しています。たった1つ混入するだけで、施設に大きな被害が発生し、ごみが一時的に出せなくなる可能性もあります。

正しい分別にご協力をお願いします。

問／資源リサイクル課

(クリーンセンター) ☎456-1593

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。

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

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



奨学金をお貸しします

対象学校・貸与金額／

高等学校…月額1万円

大学・専門学校…月額2万円

対象／次の条件をすべて満たす方

- ①市内に引き続き2年以上居住し、対象学校に在学中または入学を許可されている（大学院を除く）
- ②在学学校長または最終卒業学校長の推薦を受けている
- ③満18歳以上で、申込直近年度に市区町村民税が課税されている保証人が1人以上いる

申込方法／4月1日(火)～21日(月)に申込書類（教育管理課・内間木支所・各出張所で配付または市ホームページでダウンロード可）を窓口へ持参

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

申・問／教育管理課
☎463-0793



埼玉県収入証紙代金の還付のお知らせ

埼玉県収入証紙は令和6年3月末で使用できなくなりました。お手元に未使用の証紙（汚損、毀損した証紙を除く）がある方は、令和10年12月末までの間、証紙を返還して、証紙代金の還付を受けることができます。なお、国が発行する「収入印紙」とは異なりますので、ご注意ください。

還付方法／「埼玉県証紙返還・証紙代金還付申請書」に必要事項を記入し、証紙とともに埼玉県出納総務課（〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1）へ郵送または持参

※証紙代金の還付は口座振込となります。詳しくは、埼玉県ホームページをご確認ください。

問／埼玉県出納総務課
☎048-830-5714



バイク・軽自動車等の名義変更・廃車手続きはお済みですか？

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日にバイクや軽自動車等を所有されている方に課税されます。手続きがお済みでない方は、必ず名義変更や廃車、住所変更の手続きをしてください。4月2日以降に手続きをした場合は、その年度分の税金が課税されます。

手続きが必要な場合／譲渡、廃棄処分、盗難された、市外に転出した 等

手続きを行うところ／

・原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車

朝霞市役所課税課 ☎463-2851

・排気量125ccを超える二輪車（軽自動車二輪・二輪の小型自動車）

所沢自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2029

・軽自動車（三輪・四輪）

軽自動車検査協会埼玉事務所 所沢支所
☎050-3816-3111

※県外の軽自動車検査協会や自動車検査登録事務所で手続きをした場合は、変更したことが分かる書類（税申告書等）を課税課に提出してください。また、手続きの代行を依頼した場合は、手続きが完了していることを必ずご確認ください。

夕焼け放送の時間が変わります

3月1日(土)～5月31日(土)は、午後5時の放送になります。

問／教育指導課 ☎463-2884

メール配信サービスをご利用ください

問／シティ・プロモーション課 ☎463-3059

朝霞市に関する情報等（市の制度、イベント、市内の災害や火災情報）を、メールで配信しています。配信をご希望の方は、右コードの市ホームページから登録をお願いします。



市民葬指定葬儀社

葬儀は 信用と信頼の (株)アトラス

安心価格の「朝霞市民葬」を使用した「家族葬」をご提案しております。事前相談・見積り無料。お気軽にお電話下さい。

コールセンター
24時間対応

0120-40-1059

本社：朝霞市浜崎3-17-30 家族葬ホール・霊安室完備
URL <http://www.atlas-sougi.co.jp> 葬儀 アトラス で検索

「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



SHISHIKURA & KOU MUTEN

有限会社
獅子倉工務店

朝霞市溝沼7-4-53
TEL048-461-6823





児童手当の手続き

制度改正後に児童手当の手続きがまだお済みでない方へ

令和6年10月以降に児童手当の支給対象になった方の中で、まだ手続きがお済みでない方は、「児童手当認定請求書」を提出してください。

制度改正後に多子加算の対象になるお子さんを養育されている方へ

お子さんを3人以上養育し、かつ大学生世代のお子さんを養育している方は、手当額が増額になる場合があります。「監護相当・生計費の負担についての確認書」を提出してください。

申請期限／3月31日(月)まで

審査の結果、認定または増額となった場合、令和6年10月分から支給を受けることができます。なお、4月1日以降に申請された場合は、申請日の翌月分からの支給となりますので、ご注意ください。制度の詳細は右のコードから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。



問／こども未来課 ☎463-2834

「ねんきんネット」を活用しましょう

国民年金の納め忘れた保険料や期限間近の保険料は、納付書がなくても「ねんきんネット」で納付できます。納付できる保険料は前月分以前の2年以内の国民年金保険料と、追納申込が承認された期間の保険料です。前納や当月分以降の保険料は納付できません。



問／川越年金事務所

☎049-242-2657

ゆめぱれす臨時休館のお知らせ

3月17日(月)は、保守点検のため臨時休館します。

問／ゆめぱれす（市民会館） ☎466-2525

電子申請・届出サービスをご利用ください

自宅等のパソコンやスマートフォンから、粗大ごみの収集や水道関係などの申請を行えます。申請可能な手続きの種類や利用方法の案内は、市ホームページまたは埼玉県電子申請ポータルをご確認ください。



市ホーム
ページ



埼玉県電子
申請ポータル

問／デジタル推進課 ☎463-1274

歓送迎会は食べきってみんな笑顔！

歓送迎会で会話がはずみ、つい食事が残ってしまうなんてことも…。おいしい料理をきれいに食べきれば、お財布にもやさしく、お店もごみが減り、ごみ焼却に使う費用も減ってみんな笑顔！

ポイント

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

※ご家庭でも、できるだけ食品ロスを出さないライフスタイルを実践しましょう。

問／資源リサイクル課（クリーンセンター）

☎456-1593

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。

問／児童相談所虐待対応ダイヤル

☎189（いちはやく）※通話料無料

一進堂書店
CHIENOWA BASE

TEL.048-450-6760

〒351-0011 朝霞市本町2-7-27



詳しくはこちら

朝霞駅南口より徒歩5分

Me and My 100 Goffsteins / M. B. Goffstein Exhibition

私と、私の100のゴフスタインより

～ゴフスタイン巡回展



2025.02.20 - 03.23

© CHIENOWA BASE (埼玉)

©1988 M.B. Goffstein

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



3月8日は「国際女性の日」です

毎年3月8日は、国連により定められた「国際女性の日」です。この日は、女性の権利と世界平和をめざし、世界各地で記念行事や催しが開催されています。この機会に、性別にかかわらず、すべての人が活躍できる社会について考えてみませんか。

女性センターではDV等に関する悩みや女性のさまざまな悩みに対して相談をお受けしています。ひとりで悩まずご相談ください。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



問／それいゆぷらざ（女性センター）

☎463-2697

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です

「子ども予防接種週間」では、子どもに対する予防接種の関心を高め、予防接種実施率の向上を図るため、土曜日や日曜日などに予防接種を受けられる場合があります。入園・入学等、4月から始まる新たな集団生活に備え、予防接種を受けましょう。

※必ず、事前に医療機関にお問い合わせください。詳しくは、埼玉県ホームページをご確認ください。



問／健康づくり課（保健センター）

☎465-8611

コンビニ交付サービスを停止します

システムメンテナンスに伴い、コンビニエンスストアで住民票、印鑑登録証明書、課税・非課税証明書の発行ができなくなります。市役所・内間木支所・各出張所の窓口をご利用ください。

停止日／3月17日(月)・18日(火) 終日

問／総合窓口課 ☎463-2605

固定資産税の縦覧制度をご利用ください

縦覧期間／4月1日(火)～6月2日(月)

※土・日曜日、祝日を除く

縦覧できる方／固定資産税の納税者および納税者から委任を受けた方（委任状が必要）

※土地のみ所有の方は、土地のみ縦覧可（家屋も同じ）

固定資産課税台帳の閲覧／縦覧期間にかかわらず、閲覧可

※閲覧できる方は、納税義務者や賃借料等の対価を支払っている借地・借家人等です。

【共通事項】

持参するもの／本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）

問／課税課 ☎463-2875

3月は「自殺対策強化月間」です

自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。あなたが悩みを抱えていたら、ひとりで抱え込まず相談してみませんか。心身の健康に関する相談を行っていますので、お問い合わせください。

厚生労働省ホームページ「まもろうよ こころ」でも電話やSNSの相談窓口を分かりやすく紹介しています。



問／健康づくり課（保健センター）

☎465-8611



使用しなくなった着物を探しています！

問／細田学園 ^{やました}山下 ☎471-3255

細田学園中学校2年生からのお願いです。

私たちは着物の着付けを通して国際交流することを目標に活動しており、その際に使用する着物を探しています。たんすで眠っていたり、使用していない着物や小物をお譲りいただけないでしょうか。ぜひ、ご協力をお願いします。

※予定数量が集まり次第、終了となる場合があります。

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

ハウスクリーニング・エアコンクリーニング専門店

おうちクリーニングにここ



ハウスクリーニング士と家事代行アドバイザーの夫婦が力を合わせて丁寧にお掃除します！

エアコン／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

おうちのお掃除は私たちにお任せ下さい！



朝霞市三原3-4-37 090-7013-2707
年中無休 8時～18時 お見積り無料



あさか市民活動ニュースレター

vol.97

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

住みなれた地域で「安心して認知症になれるまち」を目指して活動しています！！

今回は、「若年性認知症ライゼの会」の佐々木一夫さんにインタビューした内容をご紹介します。

Q. 団体の活動内容は？

A. 認知症と診断された本人やそのご家族、地域の人たちが気軽に集まって情報交換をし、「自分らしく暮らせる社会」を目指して活動をしています。毎月の『本人・家族との交流会』や『Demecafe (デメカフェ)』では、特にテーマを決めず、日ごろの困りごとや不安に感じていることなどを本音で語り合い、思いを共有しています。

『本人家族交流会』 毎月第4日曜日 中央公民館
『Demecafe』 毎月第1木曜日 スターバック
スコヒー朝霞駅前店

『地域の居場所認知症カフェ デメカフェ』
毎月第4月曜日 栄町高齢者地域交流室

Q. 団体を立ち上げたきっかけは？

A. 2007年から、朝霞市地域福祉計画の推進委員として、在宅医療、介護、障害等の問題に取り組み、任期後に「地域福祉を考える市民の会」を立ち上げました。そのなかで認知症の方の講演会を開催した際に、市民の方が認知症に深い関心を寄せていることが分かり、行政に相談する前に、まずは自分たちで集まる場所を作ろうと考えました。全国にある認知症団体とつながりを深めていき、2019年にライゼの会を立ち上げました。

Q. 認知症の方を介護している家族、物忘れがあり認知症が心配な方、たくさんの不安があると思います。そのような方たちにお伝えしたいことは？

A. 「認知症になったらおしまい」ではなく、本人もご家族もそれを受け止めて、前向きに考えること、うまく気持ちを切り替えることが大切です。そのためには、認知症カフェ等に参加して、多くの方との出会いと、本人・ご家族同士で状況を共有したり、活動することで、心の負担も軽くなります。

～ライゼの会からのお知らせ～

6月に、若年性認知症と診断された方の軌跡を描いた「オレンジ・ランプ」の上映会協力、9月には「認知症本人作品展」、12月には「オレンジ・ランプ」のモデルとなった丹野智文さんの講演会を実施予定です。また、現在、認知症特有の症状により手元に不安を感じる人が落ち着けるように、飾りを縫いつけたニット小物「マフ」を作って、高齢者施設や病院などにプレゼントする活動をしています。

ご興味のある方、ぜひ一度、参加してみませんか？
詳しくはホームページをご覧ください。

ライゼの会
ホームページ



問／若年性認知症ライゼの会

☎080-6636-8886

✉dolphinspapa@jcom.zaq.ne.jp

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 (エ-イケー) 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

春の
屋根・外壁塗装感謝祭

お得な企画や楽しいプレゼントでんご盛り
決算セールも開催！

開催日時 3/1(土) 2(日) 10～16時
会場 当店2階 要事前予約

事前予約
各組
1時間制

(株)ライフプラス プロタイムズ 朝霞店 朝霞市溝沼1272-7 (東洋大学前)

0120-167-555

ご予約は
こちら



日本手話情報コーナー No.102

問／障害福祉課 ☎463-1599 FAX463-1025

YouTube「朝霞社協 公式チャンネル」



全部



両手で円を描きながらおろし、最後に小指の側面をつけます。

いろいろ



右（左）手の親指と人差し指を伸ばし、手首をひねりながら左から右（右から左）に移動します。

ほか



両手の甲を前後に合わせ、外側の手を前に出します。

のこ残り・余り



片方の手のひらの上を、もう片方の手で自分側にすくうように動かします。

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.92 『ヘルプマーク』を知っていますか？

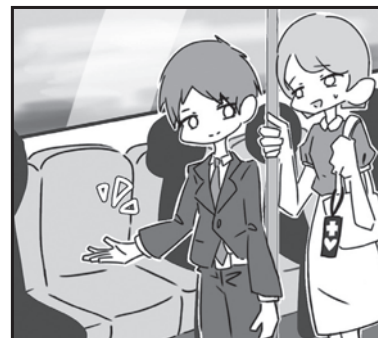
ヘルプマークとは

外見からは健康に見えても、義足や人工関節を使用している、内部障害（※）がある、妊娠初期であるなど、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている人に配付しています。

※心臓機能・肝機能・呼吸器などの体内部の障害



このマークを見かけたら？



- 電車やバスの中で席を譲りましょう。
- 駅や商業施設などで困っていたら、声をかけるなど、思いやりのある行動をしましょう。
- 災害時は、安全に非難するための支援をしましょう。

・障害福祉課窓口で配付しています（郵送は原則行っておりません）。

・数に限りがありますので、1人1つのお渡しとさせていただきます。

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 徒歩8分
木・日曜・祝祭日

妊娠を望まれている方の
体づくりと心のケアは
漢方相談薬局へ

お問い合わせ・予約・ご相談専門ダイヤル
☎048-473-7830

朝霞市 漢方 検索 **昭和薬局**
<http://www.saitamakanpo.com/>

埼玉県朝霞市朝志ヶ丘1-2-6-106

予約制

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。

混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。

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／3月7日(金)～10日(月)
3月20日(木・祝)～25日(火)

会場／戸田ボートレース場

※朝霞市は埼玉県都市ボートレース企業団に加盟しており、企業団からの配分金をさまざまな事業に活用しています。

問／埼玉県都市ボートレース企業団
☎048-823-8711

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



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



ASAKA 健康ラウンジ「レッツ！スマートドリンク」 ～飲む人も飲まない人も～

申・問／健康づくり課 ☎465-8611

お酒を飲む人も飲まない人も知っておこう！人にも体にも、スマートな飲み方をお話しします♪

日時／3月15日(土) 午前10時～正午 会場／保健センター 対象／市内在住の方

定員／40人(事前申込制・先着順) 講師／アサヒユウアス株式会社 渡辺宏朗さん

内容／健康とお酒の話、適正飲酒セミナー、アルコールパッチテスト、グループトークも！

申込方法／2月28日(金)から、電話・窓口・右のコードで



あさかまちづくりサロン地域版【第1回】

申・問／まちづくり推進課 ☎463-2518 FAX463-9490 ✉mati_zukuri@city.asaka.lg.jp

市では、令和8年度から始まる新たな都市計画マスタープランの策定を進めています。地域ごとに皆さんの多様な意見を踏まえた地域づくりの方針を決定するために、あさかまちづくりサロン地域版を開催します。4～6月に計4回実施予定です。ぜひ、ご参加ください！

日時／4月26日(土) 午前10時～正午

会場／①市役所 5階大会議室 ②産業文化センター 2階研修室兼集会室

申込方法／4月18日(金)までに氏名・住所・年齢・電話番号を電話・FAX・メールでお知らせください。

※お住まいの地域等で会場を①または②に振り分けします。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



黒目川堤防清掃活動

問／朝霞市コミュニティ協議会事務局
(地域づくり支援課内) ☎463-2645

日時／3月16日(日) 午前9時～10時ごろ ※雨天時は、
3月23日(日)に延期(市ホームページでお知らせ)

会場／黒目川堤防(新座大橋～わくわく田島緑地)

受付場所／溝沼市民センター・黒目橋・花の木橋

持ち物／軍手・ビニール袋などの清掃用具



第19回黒目川花まつり

問／朝霞市商工会 ☎470-5959

日時／3月29日(土)・30日(日) 午前10時～午後4時

会場／産業文化センター周辺の黒目川沿い桜並木

内容／朝霞の一押し逸品グルメ・特産物の販売、豪華景
品が当たる！黒目川花まつりスタンプラリーなど、お
いしい食べ物・楽しいイベント盛りだくさん！

灯籠設置(点灯) 期間／3月18日(火)～4月6日(日)



あさか朝市(拡大版)

問／産業振興課 ☎463-1903

日時／3月2日(日) 午前7時～午後1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／3月11日(火)・25日(火)

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)



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／3月18日(火) 対象／生後2か月 定員／6組

タッチのお部屋 日程／3月12日(火) 対象／生後5か月 定員／6組

ハニーのお部屋 日程／3月13日(水) 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／3月4日(火)から電話で(先着順)



陸上自衛隊東部方面音楽隊チェンバーコンサート

問／陸上自衛隊東部方面音楽隊 ✉adm-eaband-ea@inet.gsdf.mod.go.jp

日時／3月18日(火) 午後6時30分～(開場：午後6時) 会場／新座市民会館(新座市野火止1-1-2)

その他／全席自由。未就学児入場不可。当日午後4時から会場入り口で整理券を配付(先着300人)



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



児童館に遊びに行こう！【春の各館のおすすめ事業】

問／各児童館

詳しい日程や参加方法などは、各館のおたより、朝霞市社会福祉協議会ホームページをご確認ください。

児童館	開催日	事業名	内容
はまさき児童館 ☎486-2477	3月14日(金)～ 16日(日)	はまスプリング3days	クイズやゲームに参加することができるよ！ ほかにも企画を用意してお待ちしています。
きたはら児童館 ☎471-7140	3月2日(日)	きたはら春まつり	ゲーム・勝ち残りウルトラクイズ・工作・春のおはなし 会などに参加して、みんなで楽しもう！
みぞぬま児童館 ☎450-0858	3月6日(木)～ 8日(土)	はるまつり3days	ゲームや工作、最終日にはビンゴ大会を行います。 楽しい企画が盛りだくさん。ぜひ遊びにきてね！
ねぎしだい児童館 ☎450-1815	3月9日(日)	ねぎし DE スプリング	みんなでエアポリンを楽しもう！ほかにも館内に1年 間の思い出写真を飾るなどの企画を用意しています！
ひざおり児童館 ☎458-6969	3月8日(土)・ 9日(日)	HIZAORI 春祭り	ゲームやスタンプラリーなどの催し、地域の方の発表 など盛りだくさんの企画を用意しています！
ほんちょう児童館 ☎487-8582	3月10日(月)～ 16日(日)	春イベント in Ponji	まちがいさがしをしよう！最終日にはミニゲームコー ナーとエアポリンもあるよ！(エアポリンは小学生ま で)



里親さんとおしゃべり広場 「里親」って？カフェ

問／所沢児童相談所 ☎04-2992-4152

里親制度についてしっかり聞ける、少人数のイベントです。

日時／3月10日(月) 午前10時～11時30分 会場／産業文化センター 3階会議室
定員／8人(事前申込制・先着順) 申込方法／3月6日(木)までに右のコードで



親子にここ広場ミニフェス

問／あさか子育てネットワーク 小島 おじま ☎3.oji.match.9.22@gmail.com

赤ちゃんから子育て中のママ、パパ、みんなが笑顔になるミニフェスを開催します！子ども向けや
子育て中の方向けの各種イベント、フードワゴン(有料)も来ます！ぜひ、お越しください！

日時／3月9日(日) 午前10時～午後2時30分(最終入場：午後2時)

会場／みぞぬま児童館(溝沼複合施設3階)



春の里山観察会

申・問／あさか環境市民会議 まつなぐ 松永

☎090-3451-0381

☎halgenki@gmail.com

市内の里山でかれんなヤマブキソウやニリンソウなどの
春の山野草を観察できます。岡特別緑地保全地区での
観察会に参加しませんか？

日時／4月12日(土) 午前10時～正午 ※雨天中止

集合／岡町内会館前(岡3-9-56) 費用／100円(保険代)

申込方法／電話またはメールで、氏名・日中連絡のとれ
る電話番号をお伝えください。メールの場合は、件名
を「春の里山観察会」としてください。

クリーン&マナーアップキャン
ペーン！主催・申・問／動物との共生社会を
目指す会 Vest. 清水

☎vest.asaka@gmail.com

道路上のゴミと放置フンを回収しながら、ワンチャン
連れの方々にうんち袋の配付とマナーアップの声かけをし
ます。

日時／3月9日(日) 午前10時～正午 ※雨天中止

会場／北朝霞駅周辺(北朝霞公園正面入り口集合)

持ち物／ポリ袋・軍手・トンブ(貸し出し可)・犬連れ
の方は散歩グッズ

定員／15人 申込方法／メールで



転倒予防のためのバランストレーニング

申・問／地域包括支援センターモーニングパーク ☎0120-247-355

転倒予防に有効なバランス運動や筋トレを理学療法士が指導します。歩きやすい服装・靴でご参加ください。

日時／3月13日(木) 午前10時30分～11時30分 会場／膝折市民センター 1階ホール

講師／塩味病院リハビリテーション科理学療法士 対象／市内在住のおおむね60歳以上の方

定員／20人(事前申込制・先着順) 持ち物／汗拭きタオル・飲み物 申込方法／3月3日(月)から電話で



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



特殊詐欺から身を守ろう！

申・問／地域包括支援センターつつじの郷 ☎472-1574

近年増加している特殊詐欺と、その防犯対策について学びませんか？特殊詐欺被害防止マイスターによる対策機器の紹介や実演による手口の解説等を行います！

日時／4月3日(木) 午後1時30分～3時30分 会場／弁財市民センター 1階ホール

講師／埼玉県県民生活部防犯・交通安全課、朝霞警察署生活安全課 定員／20人（事前申込制・先着順）

申込方法／3月4日(火)午前10時から電話で



認知症介護家族のつどい 知恵袋

申・問／長寿はつらつ課 ☎463-1921

介護者同士相談し合える仲間を見つけませんか？

日時／3月15日(土) 午後1時30分～3時 会場／中央公民館・コミュニティセンター 集会室1

対象／認知症の方を介護している市内在住の方 申込方法／電話で



絵本読み聞かせ講座

申・問／朝霞市社会福祉協議会高齢者福祉係 ☎486-2525 FAX486-1455

✉kourei@asaka-shakyo.or.jp

絵本の読み聞かせ技術を身につけながら、認識機能や心身の健康の維持・向上に取り組みます。講座終了後、希望者は自主グループとして地域での活躍を目指します！

日時／4月30日(火)～7月30日(火)の毎週水曜日（全14回） 午前10時～11時30分

会場／図書館（本館）視聴覚室ほか

講師／絵本読み聞かせインストラクター 熊谷裕紀子さん、東京都健康長寿医療センター研究所 高橋知也さん

対象／市内在住のおおむね65歳以上の方

定員／15人（申込多数の場合、抽せん。結果は、3月18日(火)以降に連絡します。）

申込方法／3月3日(月)午前9時～14日(金)正午に、電話・FAX・メールまたは社会福祉協議会窓口で



ゆめばれす（市民会館）のイベント案内

会場・申・問／ゆめばれす（市民会館） ☎466-2525

Asaka Swing Fellows Jazz Live

すっかり朝霞に根付いたビッグバンド「Asaka Swing Fellows」のジャズライブ。スイングジャズの心地よい音色と極上の時間をお楽しみください。

日時／4月12日(土) 午後1時30分～（開場：午後1時）

出演／Asaka Swing Fellows ゲスト：T-Sax 田辺信男、Vo 大野めぐみ 入場料／【全席自由】500円

発売日／3月10日(月)午前10時からチケット取扱窓口で（電話予約はゆめばれす（市民会館）で同日午後1時30分～）

チケット取扱／ゆめばれす（市民会館）、産業文化センター、志木市民会館（志木市本町5-26-1 マルイファミリー志木8F）

THE カルテットの昭和歌謡コンサート

実力派グループのTHE カルテットが、誰もが口ずさんだことのある懐かしの名曲をお届けします！前回大好評の食事付き公演。

日時／4月15日(火) 午後1時～（開場・食事：午後0時20分）

出演／THE カルテット 定員／144人 入場料／【全席指定】5,500円（1人8枚まで。ドリンク代は別途有料）

発売日／3月15日(土)午前10時からゆめばれす（市民会館）窓口で（電話予約は同日午後1時30分～）

※窓口で完売した場合、電話予約の受け付けは行いません。

外国人講師と学ぶ英会話入門

外国人講師と一緒にフリートークスタイルで進めていく講座です。義務教育終了程度（単語や文法が分かる程度）の英語力が必要です。英語力を伸ばしたい方、英会話を始めたい方大歓迎です。

日時／4月4日～6月20日の毎週金曜日（全12回） クラスA：午後5時～6時、クラスB：午後6時10分～

7時10分、クラスC（上級・経験者）：午後7時20分～8時20分

定員／クラスA・B：各12人、クラスC：10人（申込多数の場合、抽せん）

参加費／5,000円 申込方法／3月14日(金)までにゆめばれす（市民会館）窓口または電話で



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



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／3月15日(出) 午後1時～4時 (1人1時間まで) 会場／産業文化センター
対象／市内在住・在勤者、市内事業者 内容／職場トラブル・労働条件など 申込方法／電話で



女性のための就職座談会

申・問／埼玉しごとサポート ☎049-265-5844

就職に関する悩みについての意見交換や、効果的な就職活動の方法を知ることができる座談会です。
日時／3月6日(木) 午後2時～4時 会場／産業文化センター 2階研修室兼集会室1
対象／女性(就職を考える全世代対象) 定員／20人(事前申込制・先着順) 申込方法／電話で



埼玉未来大学

問／(公財) いきいき埼玉 未来大学担当 ☎048-728-2299

人生100年時代を生きるシニアの「学び直し」と「再チャレンジ」を応援します。
ライフデザイン科(通学・オンライン) 元気で自立したシニアライフを送るための必要知識や社会参加の必要性を学びます。

地域創造科(通学) NPOの立ち上げや起業の仕方など活動するうえで必要なノウハウを学びます。

専門学科(通学) 希望する活動に合わせて選択でき、今後の活動につなげる実践的講座です。

対象／満50歳以上の方(令和7年4月1日時点) 申込期限／3月21日(金)

※日程・会場・申込方法など、詳しくは埼玉未来大学ホームページをご確認ください。



大東文化大学オープンカレッジ春期講座

問／大東文化大学地域連携センター ☎03-5399-7399

5～7月に、一般の方を対象とした誰でも学べる公開講座を開講します。
会場／大東文化会館(板橋区徳丸2-4-21)・東松山キャンパス(東松山市岩殿560)・オンライン
内容／教養・歴史・芸術・健康・語学など、約50講座
費用／講座により有料の場合あり
申込方法／3月21日(金)～4月2日(水)に右のコードで(先着順) ※3月1日(出)からホームページ公開予定



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

＜第1期 4月開講(4～5月) スポーツ教室のご案内＞

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

※各教室の日程や対象者などの詳細は、わくわくどーむホームページでご確認ください。

お子さんを対象に開催予定の主な教室 申し込みは Web からがおすすめです!!

◇プール ※幼児はおむつが完全に外れている3歳以上の未就学児が対象

・幼児水泳教室(月～土曜日) ・こども水泳教室(初級・中級・上級・特級)

◇スタジオ

・キッズ基礎ダンス ・リトルチアダンス ・キンダースポーツクラブ ・キッズバレエ

・キッズテーマパークダンス ・キッズチアダンス(初級～中級) ・キッズHIPHOP(初級～中級)

・キッズ空手(初級～上級)

受付期間／3月1日(出)～14日(金) ※申込多数の場合、抽せん

詳細・申込方法などは右のコードでご確認ください。

16歳以上の方が対象の教室

・スタジオ全20種 ・レディース水泳教室(初級・中級・上級) ・シニア水泳教室(60歳以上)

・アクアビクス ・成人水泳教室(金曜日)

1次募集受付(前期継続者優先期間)／3月1日(出)～14日(金)

2次募集受付／3月15日(出)～ ※1次募集で定員に満たない教室がある場合のみ

詳細・申込方法などは、ホームページをご確認ください。

＜わくわくどーむ3月の休館日＞ 3月3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



Web 予約