



5月31日は世界禁煙デーです。
がん検診スタート！詳しくは医療機関へ！



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	6月27日(休) 午前10時～11時45分	保健センター	令和5年7月～11月生まれの第1子の保護者	申/5月9日(休)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	7月13日(出) 午後1時30分～3時30分 7月28日(日) 午前10時～正午または午後1時30分～3時30分		令和6年10月～12月出産予定の初妊婦とパパになる方	内容/歯っぴい講座、家族で育む食生活講座、もく浴・妊婦体験、DVD上映 申/5月9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	5月31日(金) 午後2時～3時	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
献血	5月20日(月) 午前10時～11時45分・午後1時～4時		16～69歳の方 ※65～69歳の方は、60～64歳の間に献血をされた方に限られます。	採血者/埼玉県赤十字血液センター ※骨髄ドナー登録会も同時実施
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	7月5日(金)・6日(出) 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午前のみ 8・10・12月も実施します		30代のヘルスチェック/ 30代の男性・女性(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/5月17日(金)～6月5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(フリガナ)・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



春の熱中症に注意しましょう！

熱中症は、夏だけでなく、体が気温の上昇に慣れていない春にも発生することがあります。下記が熱中症予防5つのポイントです。
(1) 高齢者は上手にエアコンを活用する (2) 暑くなる日は特に注意する (3) 水分はこまめに補給する
(4) 「おかしい!？」と思ったら病院へ行く (5) 周りの人にも気配りをする

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
※市外局番のない電話番号等の市外局番は(048)です。

行事案内

スーパーシニア音楽団「楽悠」
第12回定期演奏会

日時/5月4日(土・祝) 午後2時～3時40分 会場/ゆめばれず(市民会館) その他/陸上自衛隊などの音楽隊OBが集い、世界の行進曲や映画音楽などお楽しみください。主催/音楽団「楽悠」 問/峯廻 ☎090-7282-5857

ウクレレで活力付けよう講習

日時/5月21日(火)、6月4日(火) 午後2時30分～4時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/1,000円(教材費)

申込方法/電話で その他/ウクレレの貸し出し6本まであります!! 主催/朝霞ウクレレサークル 問/小林 ☎090-6303-4321

神代植物公園でバラ鑑賞(ハイキング)

日時/5月12日(日) 午前9時～午後5時 会場/北朝霞駅～調布 費用/300円(参加費) 対象/40歳以上の独身の方 申込方法/電話で 主催/朝霞ほのぼの会 問/佐々木 ☎090-9230-8827

青空市場フリーマーケット

日時/5月3日(金・祝) 午前10時～午後2時30分 会場/産業文化センター前の通り(雨天時:産業文化センターギャラリー) 主催・問/福祉ネットなかま ☎466-0916

ベビートレーニング連続講座

日時/5月14日(火)・28日(火)、6月11日(火) 午後1時30分～2時30分 会場/根岸台市民センター ホール 費用/3回6,000円(ソフトヨガボール代含む) 対象/首すわりのお子さんと保護者 申込方法/メールで その他/ベビーマッサージ、ベビヨーガ、ベビバランスボール 主催/ベビママ&ファルモル 申・問/小澤 ☎far.mor.baby@gmail.com

朝霞中央公園フリーマーケット

日時/5月3日(金・祝) 午前10時～午後3時 会場/朝霞中央公園競技場前石畳 費用/2,200円 対象/家庭の不用品を販売する方 申込方法/電話で(当日会場で受け付け可) 主催/NPO法人フリーマーケット推進ネットワークリサイクルマン 申・問/リサイクルマン事務局 ☎090-9326-0016

会 員募集

モダンバレエ ミルキーズ

日時/毎週火曜日 午後5時～9時30分 会場/東朝霞公民館 費用/月4,000円 対象/乳幼児～ 問/鬼崎 ☎090-4620-3156

MI's なかよしえいご

日時/月2回金曜日または土曜日 午前10時30分～11時10分 会場/溝沼市民センター 入会金/2,000円 費用/1回300円 対象/未就園児と保護者 その他/3人の講師と英語の歌やゲームを楽しんでいます。 問/阿部 ☎090-9291-0117