

みんなすこやか



今年も残り1か月
寒さに負けずにからだを動かそう！



乳幼児と保護者の方へ

申・問／こども家庭センター ☎423-4369

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
離乳食ステップアップ教室	1月29日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和7年2月～6月生まれの第1子の保護者	申／12月4日(木)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	2月14日(土) 午前10時～正午または午後1時30分～3時30分	保健センター	令和8年5月～7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／12月4日(木)から電話で(先着32組)
乳幼児健康診査	詳しい日程は、市ホームページまたは保健センターガイドをご確認ください。			



成の方へ

申・問／健康づくり課 ☎423-4362

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
こころの健康相談	12月22日(月) 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	12月18日(木) 午後1時25分～4時	保健センター	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

予防が大切！冬にかかりやすい感染症に気をつけましょう！

インフルエンザ	潜伏期間／1～3日 感染経路／飛沫感染(せき・くしゃみなど)、接触感染など	症状／突然、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、全身のだるさなどの全身症状が現れます。鼻水、せき、のどの痛みなどの症状も伴います。通常は、4～5日発熱が続き、1週間程度で回復します。
新型コロナウイルス感染症	潜伏期間／ほとんどが2～3日 感染経路／飛沫感染、エアロゾル感染、接触感染など	症状／発熱、咽頭痛、せき、全身のだるさなどの症状が現れます。症状は約1週間続き、2歳未満や基礎疾患のある方、高齢の方は重症化のリスクが高いので注意が必要です。
RSウイルス感染症	潜伏期間／2～8日 感染経路／飛沫感染(せき・くしゃみなど)、接触感染など	症状／鼻水、せき、のどの痛みなどの風邪様症状が現れます。乳幼児に多く、生後6か月未満では重症化しやすいため、注意が必要です。
ウイルス性胃腸炎 (嘔吐下痢症)	潜伏期間／1～3日 感染経路／経口感染(食べ物など)、接触感染など	症状／発熱、吐き気、嘔吐、下痢(クリーム色～白色であることが多い)などの症状が現れます。嘔吐、下痢から脱水症状を起こすこともあります。

感染症を予防するには手洗い、うがいが基本です！規則正しい生活と休養、バランスのとれた食事も大切です。
体調がすぐれない時は、早めに受診しましょう！

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 事業案内

平家琵琶とギターの調べ

日時／12月27日(土) 午後2時～4時30分 会場／溝沼市民センター 申込方法／電話で(定員10人・予約制) 主催／平家琵琶友の会 申・問／石丸 ☎090-6346-3542

合気道体験会

日時／12月6日(土)・13日(土) 午後6時30分～8時30分 会場／第二中学校柔道場 対象／小学生以上 その他／日本武道の神様「塩田剛三」直伝弟子が直接指導

主催／養神館白虎 間／上野 ☎090-2564-5536

リトミック×製作 クリスマスイベント

日時／12月20日(土) 午前10時～10時45分 会場／溝沼市民センター

費用／1組1,000円

対象／0歳～小学校低学年

の子どもとその保護者

申込方法／右のコードで

主催／おとのぽっけ

間／佐藤 ☎080-3514-3168

会 員募集

書道 秋桜会

日時／毎月第1・2・4土曜日 午後1時30分～3時30分 会場／仲町市民センター

ほか 費用／入会金1,000円、月3,000円

その他／漢字の部・かなの部・実用書道(年賀状等)・百人一首・古典まで楽しんでみませんか。間／嶋田 ☎080-2128-5200

東筆会(書道)

日時／毎週金曜日 午前10時～正午 会場／東朝霞公民館 費用／入会金1,000円、月3,000円

対象／成人

その他／古典から現代書までさまざまな書体を学びながら楽しんで活動しています。ぜひご一緒に！ 間／藤田 ☎462-1968

社交ダンス ピーチ

日時／毎週火曜日 午後2時45分～4時30分 会場／北朝霞公民館 費用／入会金1,000円、月2,000円

対象／男性メンバーが少ないため今回は男性を募集しています。その他／初級・中級者、

男性講師が丁寧に男女とも踊って指導してくれます。一度ダンスシューズを持って見学に来てください。間／戸田 ☎090-2150-2345

桜草の会(絵手紙)

日時／毎月第1水曜日 午前9時30分～11時40分 会場／南朝霞公民館 費用／月1,000円、材料費年2,000円

その他／絵手紙に興味をお持ちの方お待ちしています。間／片柳 ☎080-1050-5163

みんなすこやか

市民伝言板