



乳幼児と保護者の方へ

※費用について、特に記載しているもの以外は無料です。

内容	日時・会場	対象	その他														
離乳食実習	7月18日(木)・午後1時30分～3時30分 保健センター	H25年2月生の第1子のお子さんとその保護者	定員/36組(先着順) ☎/電話で6月20日(木)から予約受付開始														
母と子のつどい	7月24日(木)・午後1時30分～3時30分 保健センター	H25年5月生 定員/30組(先着順)	内容/赤ちゃんと育児について、お母さん同士の交流など ☎/電話で6月13日(木)から予約受付開始														
ぴーなっつ	6月24日(月)、7月24日(木) 午前10時30分～11時30分 保健センター	0～3歳頃の多胎児とその保護者、多胎児を妊娠中の妊婦	内容/参加者同士の交流、手遊び等 ☎/健康づくり課(電話で要予約)														
ひまわり教室	6月28日(金)、7月26日(金) 午前10時～11時30分 保健センター	心身の発達に心配のあるお子さんとその保護者	内容/楽しく体を動かしながら発達を促す教室です ☎/健康づくり課(電話で要予約) ※詳しくは健康づくり課へお問い合わせください。														
マタニティ教室 ※7月コースは、すでに受付を行っています。	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>程</th> <th>定員</th> <th>対象(初妊婦)</th> <th>実施時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7月 (2日コース)</td> <td>1回目:11日(木) 2回目:20日(出)</td> <td>36人</td> <td>H25年10～12月 出産予定</td> <td>1回目:午後1時～4時 2回目:午前10時～午後4時</td> </tr> <tr> <td>8月 (1日コース)</td> <td>10日(出)</td> <td>36人</td> <td>H25年11月～ H26年1月 出産予定</td> <td>午前10時～午後4時</td> </tr> </tbody> </table>	日	程	定員	対象(初妊婦)	実施時間	7月 (2日コース)	1回目:11日(木) 2回目:20日(出)	36人	H25年10～12月 出産予定	1回目:午後1時～4時 2回目:午前10時～午後4時	8月 (1日コース)	10日(出)	36人	H25年11月～ H26年1月 出産予定	午前10時～午後4時	☎/電話で6月13日(木)から予約受付開始 会場/保健センター ※詳細は健康カレンダーをご覧ください。 不明な点は健康づくり課へお問い合わせください。
日	程	定員	対象(初妊婦)	実施時間													
7月 (2日コース)	1回目:11日(木) 2回目:20日(出)	36人	H25年10～12月 出産予定	1回目:午後1時～4時 2回目:午前10時～午後4時													
8月 (1日コース)	10日(出)	36人	H25年11月～ H26年1月 出産予定	午前10時～午後4時													
予防接種 乳幼児健康診査	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">BCG等予防接種</th> <th colspan="4">7月の乳幼児健診</th> </tr> <tr> <th>4か月児健診</th> <th>10か月児健診</th> <th>1歳6か月児健診</th> <th>3歳児健診</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>H25年4月生まれ</td> <td>H25年3月生まれ</td> <td>H24年9月生まれ</td> <td>H23年12月生まれ</td> <td>H22年3月生まれ</td> </tr> </tbody> </table> <p>6月上旬発送予定。通知が届かない場合はご連絡ください。</p>	BCG等予防接種	7月の乳幼児健診				4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診	H25年4月生まれ	H25年3月生まれ	H24年9月生まれ	H23年12月生まれ	H22年3月生まれ	※左記のとおり個別通知をしますので、詳細は通知をご覧ください。	
BCG等予防接種	7月の乳幼児健診																
	4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診													
H25年4月生まれ	H25年3月生まれ	H24年9月生まれ	H23年12月生まれ	H22年3月生まれ													



成人の方へ

内容	日時・会場	対象	その他
成人歯科健診	7月4日(木) 午前9時～午後3時 保健センター	16歳以上の市民 定員/1日120人 (午前:60人、午後:60人)	内容/歯と歯ぐきの健診およびブラッシング指導 ☎/健康づくり課(電話で6月7日(金)から受付開始)

7月から、B型・C型肝炎ウイルス検診が始まります(協定医療機関で実施)

市では、肝炎による健康障害を回避し、症状を軽減し、進行を遅延させることを目的として、医療機関と協定してB型・C型肝炎ウイルス検診を実施します。B型・C型肝炎ウイルスに感染すると、慢性の肝臓病を引き起こす原因となります。肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査で判断します。まだ受診されたことがない方は、この機会に受診してみませんか?

- ★実施期間 7月1日(月)～12月31日(火)
- ★対象 ①昭和48年4月1日から昭和49年3月31日までに生まれた市民の方(節目の方)
②昭和48年3月31日までに生まれた方(40歳以上の市民の方)
※過去にこの検診を受けたことのない市民の方が対象です。
- ★検診内容 問診、血液検査(B型肝炎ウイルス検診のみの受診はできません)
- ★申込方法 直接、市協定医療機関へお申し込みください。
(市協定医療機関一覧は、健康カレンダーおよび市ホームページをご覧ください)
※志木市、和光市、新座市の協定医療機関でも受けられます。
(詳しくは、健康づくり課(保健センター内)へお問い合わせください)

食中毒に気をつけましょう!

夏季は食中毒が多く発生する時期です。肉類を生や加熱不足で食べることによるカンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が多発しています。肉やレバーを食べるときには次の点に注意しましょう。

【ポイント】

- レバーなどの内臓や食肉を調理するときは、しっかり加熱(75℃で1分間以上)して食べましょう。表面が焼けていても、内部が生であることがあります。
- 食肉は、購入から調理までの間、細菌が増殖しないように低温保存(10℃以下)しましょう。
- 焼肉やバーベキューをするときは、生肉を扱った箸やトングで、焼きあがった肉やサラダを食べないようにしましょう。
- 野菜、果物、調理済みの食品は、生肉やその肉汁と接触ないようにしましょう。
- 肉の調理に使用した包丁やまな板などの器具類は、そのつど、洗浄消毒しましょう。
- 調理前や生肉に触った後、トイレの後、手指の洗浄消毒をしましょう。

☎/朝霞保健所 ☎461-0468

集団健(検)診の申し込み(7月分)が始まります(保健センターで実施)

健(検)診名	日程	受付時間	対象	定員	費用	健(検)診内容	申込期間
30代のヘルスチェック	7月29日(月)	午前9時~正午	30代男女	120人	無料	問診、血圧測定、血液検査、尿検査、身体計測、内科診察	6月25日(火)~7月9日(火) ※郵送でのお申し込みの場合は必着をお願いします。
集団乳がん検診	7月28日(日) 29日(月) 30日(火)	午前9時~11時 午後1時~3時	30歳以上女性	160人	500円 (30代、50歳以上) 700円 (40代)	問診、視触診、乳房レントゲン検査(マンモグラフィ)	
集団子宮頸がん検診			20歳以上女性		400円	問診、視診、内診、細胞診	

※30代のヘルスチェック、集団乳がん検診、集団子宮頸がん検診は、同日での受診が可能です。保育はありませんが、お子様連れでも受診できます。

はがき記入例

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> 表 351-0011 朝霞市保健センター 集団検診係宛て </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> 裏 ①集団乳がん検診 集団子宮頸がん検診 第1希望 ②6月29日(出) ③午後 第2希望 ②6月30日(日) ③午前 ④朝霞市本町1-1-1 ⑤朝霞 花子 ⑥アサカ ハナコ ⑦52歳 ⑧昭和36年6月15日生 ⑨048-465-0011 </td> </tr> </table>	表 351-0011 朝霞市保健センター 集団検診係宛て	裏 ①集団乳がん検診 集団子宮頸がん検診 第1希望 ②6月29日(出) ③午後 第2希望 ②6月30日(日) ③午前 ④朝霞市本町1-1-1 ⑤朝霞 花子 ⑥アサカ ハナコ ⑦52歳 ⑧昭和36年6月15日生 ⑨048-465-0011	<p>申込方法／はがき・メールフォームまたは保健センター窓口でお申し込みください。</p> <p>【はがきの場合】※左記「はがき記入例」を参考にご記入ください。 ※希望時間は午前、午後、何時でも良いのいずれかの時間帯でお申し込みください。 ※③を30分間隔で時間を区切ってご案内します。申込多数の場合は抽選です。 ※抽選結果は、当落にかかわらず通知にてご連絡します(通知は検診日の1週間前ぐらいに発送します)。</p> <p>【メールフォームの場合】市ホームページの「集団検診(成人歯科健康診査・30代のヘルスチェック・集団乳がん検診・子宮頸がん検診)の申込方法」をご覧ください。</p> <p>◆以下に該当する方は受診できません (以下に該当しない方でも受診できない場合があります)</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> ○乳がん検診を受診される方 ・妊娠中または妊娠の可能性のある方 ・授乳中の方 ・豊胸手術をされている方 ・ペースメーカーを着用している方 </td> <td style="width: 50%;"> ○子宮がん検診を受診される方 ・妊娠中または妊娠の可能性のある方 ・生理中の方 ※出血が終わってから3日経過していない方は問診の結果受診できない場合があります。 </td> </tr> </table>	○乳がん検診を受診される方 ・妊娠中または妊娠の可能性のある方 ・授乳中の方 ・豊胸手術をされている方 ・ペースメーカーを着用している方	○子宮がん検診を受診される方 ・妊娠中または妊娠の可能性のある方 ・生理中の方 ※出血が終わってから3日経過していない方は問診の結果受診できない場合があります。
表 351-0011 朝霞市保健センター 集団検診係宛て	裏 ①集団乳がん検診 集団子宮頸がん検診 第1希望 ②6月29日(出) ③午後 第2希望 ②6月30日(日) ③午前 ④朝霞市本町1-1-1 ⑤朝霞 花子 ⑥アサカ ハナコ ⑦52歳 ⑧昭和36年6月15日生 ⑨048-465-0011				
○乳がん検診を受診される方 ・妊娠中または妊娠の可能性のある方 ・授乳中の方 ・豊胸手術をされている方 ・ペースメーカーを着用している方	○子宮がん検診を受診される方 ・妊娠中または妊娠の可能性のある方 ・生理中の方 ※出血が終わってから3日経過していない方は問診の結果受診できない場合があります。				

☎ 090-2224-4494 ✉ info@ryumijuku.com

ハイビスカス朝霞(フラダンス)

日時/毎週火曜日 午後1時~3時 会場/中央公民館・コミュニティセンター
 入会金/1,000円 会費/月2,500円(別途テープ代500円) 対象/女性
 その他/初心者~、無料体験あり 関/無木 ☎090-5998-1754(午前中)

着付 お福さん

日時/毎週火曜日 午後1時~4時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター
 入会金/1,000円 会費/月300円(別途1回750円) その他/初心者大歓迎 関/天竹 ☎466-6338

木曜会(武道サークル)

日時/毎週木曜日 午前9時~11時 会場/武道館 会費/月2,000円 その他/男女年齢問わずに、誰にでもできる健康武道です。体験、見学大歓迎です。
 関・関/鈴木 ☎090-8685-8750

パッチワーク

日時/毎月第2・4金曜日 午前10時~正午 会場/溝沼市民センター 費用/1回1,500円 その他/かわいいポーチ、バッグ、小物、タペストリーなど一緒に作りませんか。初心者歓迎 関/田中 ☎456-2650

童謡を歌う会 赤い靴

日時/毎月第1・3木曜日 午後2時~3時30分 会場/西朝霞公民館 会費/月2,000円 対象/童謡唱歌の好きな人なら誰でも歓迎します。見学可 関/長尾 ☎465-5247

ピクシー新体操クラブ

日時/毎週月曜日 午後4時30分~6時 会場/第1・3月曜日...西朝霞公民館 第2・4月曜日...南朝霞公民館 会費/月2,000円 対象/小学1~5年生の女子 その他/1回無料体験あり。楽しい先生や仲間たちと一緒に体操を始めてみませんか? 関/小根澤 ☎090-9378-7245

朝霞市民吹奏楽団

日時/毎週土曜日または日曜日 午後5時~9時 会場/中央公民館・コミュニティセンターまたは内間木公民館 会費/月3,000円 対象/高校生以上で、楽器経験者 関/平塚 ☎462-1573

モダンバレエ ミルキーズ

日時/毎週火曜日 午後5時30分~9時 会場/東朝霞公民館 会費/月4,000円 対象/3歳~大人 その他/和気あいあいとても楽しいレッスンです。関/鈴木 ☎462-7715 五十嵐 ☎463-1448

おやこくらぶ(幼児サークル)

日時/月2回月曜日 午前10時~正午 会場/南朝霞公民館または東朝霞公民館 入会金/500円 会費/月1,000円 対象/0~3歳(未就園児)と親 その他/工作・ダンボールあそび・運動会などやりたいことをみんなで考え合って親子で楽しんでいます。幼児向け舞台鑑賞もあります。関/朝霞おやこ劇場 ☎467-5522

つくし書道会

日時/月3回金曜日 午後1時30分~3時30分、月3回水曜日 午後6時30分~8時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/500円 会費/月2,000円 本代/600円 その他/毛筆の勉強を楽しんでいます。楷書からかな書きまで。初心者大歓迎 関/室林 ☎464-7234

朝霞市写真連盟

日時/毎月第2土曜日 午後7時~9時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 入会金/2,000円 会費/年6,000円 対象/市民 その他/年4回撮影会、年2回展示会あり。講師による互選会と指導あり。見学歓迎 関/佐竹 ☎487-3617

みんなすこやか

市民伝言板