

## 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**

<p style="text-align: center; margin: 0;"><b>表</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">351-0011</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">朝霞市保健センター 集団検診係宛て</p> </div>	<p style="text-align: center; margin: 0;"><b>裏</b></p> <p style="margin: 0;">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。

**【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)。

**【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。

◆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)

<ul style="list-style-type: none"> <li>○乳がん検診を受診される方                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中または妊娠の可能性のある方</li> <li>・授乳中の方</li> <li>・豊胸手術をされている方</li> <li>・ペースメーカーを着用している方</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○子宮がん検診を受診される方                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中または妊娠の可能性のある方</li> <li>・生理中の方</li> </ul> </li> </ul> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">※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。</p>
--	--

☎ 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

**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会員募集・行事案内を掲載しています。  
☎463-3059 ☎467-0770(代表)

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

## 行事案内

### 大規模修繕工事の失敗に学ぶ

日時/6月22日(土)、29日(土) 午後2時～4時 会場/仲町市民センター 費用/1,000円(2回分) 対象/マンション居住者 申込方法/住所、氏名、マンション名、電話番号、参加予定人数を明記し、はがきまたはメールで 主催・団/NPO法人匠リニューアル技術支援協会 〒179-0074 東京都練馬区春日町4-1-18 ☎info@npo-takumi.or.jp 団/奈良 ☎090-6790-1518

### 第3回「あさか小唄」歴史さんぽ

日時/6月9日(日) ※雨天の場合は16日(日) 午前9時30分～午後4時 集合場所/朝霞駅東口 費用/100円(歴史資料代) 対象/お一人で歩ける方(先着50人) 申込方法/電話で 持ち物/昼食、水、運動靴、おさい銭 その他/ガイド 松山泰夫さん 主催/楽脳さんぽ 団・団/井上 ☎463-6390

### 埼玉土建第36回ふれあい住宅デー

日時/6月9日(日) 午前10時～午後3時 会場/北浦公園ほか10か所 対象/市民および近隣市民 主催/埼玉土建一般労働組合朝志和支部 団・団/和田 ☎462-1303

### 朗読塾「気持ちを動かして声を出そう」(3回連続クラス)

日時/6月17日(月)、18日(火)、21日(金) 午前10時～午後0時30分 会場/旧朝霞第四小学校プレハブ校舎 費用/3,000円 対象/人前で話すこと、読み聞かせなどに興味のある方(募集15人程度) 申込方法/電話またはメールで その他/俳優の佐藤光生さんから、古典や随筆などの朗読を通して、美しい「日本語」を味わい、日本の文化を学びます。 団・団/渡邊 ☎080-3607-3196 ☎ymkwatawata@gmail.com

### 歌謡民謡童謡入り吟詠無料体験講座

日時/6月11日(火)、25日(火) 午後2時～4時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 申込方法/電話または当日直接会場へ その他/懐かしの歌謡に詩吟をはさんで唄います。 主催/奉吟会 団・団/田中 ☎463-4062

### 土業による遺言相続無料相談会

日時/6月23日(日) 午後1時20分～4時20分 会場/仲町市民センター 対象/朝霞市内の方で、特に相続でもめたくない

かと思っている方 申込方法/電話、フェイスブック、こくちーずまたは、当日直接会場へ その他/毎月第3日曜日「遺言相続セミナー」午後1時30分～4時20分、「朝霞異業交流会」午後5時45分～8時に開催(原則、中央公民館・コミュニティセンター)。 主催/土業による遺言相続無料相談会 団・団/藤田 ☎469-2850

### 無料相談会「老後の生活設計と“すまい”について」

日時/6月5日(水)、26日(水) 午後1時30分～4時 会場/産業文化センター 対象/高齢者およびその家族 申込方法/電話で その他/各回先着5人、相談時資料希望者は実費相当額負担 主催/NPO法人高齢者の生活設計とすまい研究会 団・団/田代 ☎466-2571

### みんなであそぼう

日時/7月8日(月) 午前10時～正午 会場/南朝霞公民館 対象/未就園児 その他/手作りおもちゃで遊びませんか。工作やエプロンシアターをやりま。お友達と一緒に来てくださいね! 主催/ひまわりの会 団・団/大滝 ☎461-9944

### (※)みつげよう! My health program

日時/6月11日～7月16日(毎週火曜日) 午前10時40分～午後0時30分 会場/溝沼市民センター 主催/東洋大学神野研究室(健康スポーツ学科)、医療生協さいたま朝霞和光支部 団・団/木村 ☎463-9003

### (※)学んでチャリティ講座②「広沢の厨房」

日時/6月22日(土) 午前9時30分～午後1時 会場/中央公民館・コミュニティセンター 主催/広沢町内会文化部 団・団/大石 ☎462-9121 (※)詳細は市ホームページ(<http://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/5/dengonban-gyoji.html>)をご覧ください。

## 会員募集

### クレヨン健康体操(エアロビ)

日時/毎週火曜日 午前10時～11時30分 会場/西朝霞公民館 会費/月1,000円 保育料/月1,200円 対象/1歳～未就園児のお子さんとママ その他/別室での保育付きです。エアロビ・保育(実費300円)でいつでも体験できます。 団/武 ☎090-4386-2117 ☎090-6142-7123

### フォーフィニッシュ クラブ(フェイクペイント)

日時/毎月第3日曜日 午後2時～4時 会場/西朝霞公民館 会費/月1,000円 ※素材、絵の具代別 その他/アクリル絵の具で、板を大理石のようにペイントします。日曜大工の仕上げや簡単リフォームに最適 団/村松 ☎461-0374

## 楽しいゴスペル

日時/毎月第1・3金曜日 午後7時～9時 会場/仲町市民センター 入会金/3,500円 会費/月3,500円 その他/6月に体験会(1回500円)を行います。 団/早川 ☎090-3739-0032

## 雅の会(着付け)

日時/毎週土曜日 午後1時～4時30分 会場/南朝霞公民館 入会金/1,000円 会費/月300円 ※その他1回につき750円 その他/お手持ちの着物で練習ができます。 団/代田 ☎463-9150

## 小さな集いー療育音楽でリフレッシュー

日時/毎月第3木曜日 午前10時～午後1時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 会費/月1,200円(昼食代込) 対象/一般成人、高齢者男女 その他/いろいろな打楽器をそろえています。リハビリテーション音楽で仲間づくりをしています。 団/認定NPO法人メイあさかセンター 尾池 ☎468-6972

## “魚”つりをしませんか?朝霞魚遊会

活動日/月1回(年8～10回) 会場/公民館などで打ち合わせ、相模湾(江ノ島)、東京湾(横須賀)、千葉方面で船釣りを実施 入会金/3,000円 会費/年5,000円 そのほか釣り会ごとに、バス、船、仕掛けなどの費用として15,000円程度 対象/釣り好きな人 その他/一緒に、一笑を楽しみ、友達になりませんか。 団/飯倉 ☎090-3213-8920 大橋 ☎463-9141

## 星のリズムリトミック

日時/毎週月曜日 ベビークラス:午後2時～2時50分 キッズクラス:午後3時10分～4時 会場/膝折市民センター 参加費/1回1,000円(体験500円) 対象/6か月(腰すわり)～未就学まで その他/ブラジリアンパーカッションのリトミッククラスです。 <http://ameblo.jp/rinda-hoshi-rhythm/> 団/柏原 ☎090-4170-5803 ☎rindapandeiro@yahoo.co.jp

## 朝霞リトルリーグ

日時/毎週日曜日、毎月第2・4土曜日 午前9時～午後5時 会場/上野荒川運動公園野球場 入会金/3,000円 会費/幼児～小学1年生…2,000円 小学2～6年生…4,000円 対象/幼稚園児～小学生 その他/野球の基礎力を身につけるとともに、体力向上、チームワークを学ぼう。 団/太田(広報担当) ☎469-8112

## (全日本)新空手道連盟 龍明塾

日時/毎週土曜日 午後2時30分～4時 会場/武道館 入会金/5,000円 会費/月4,000円 対象/小中学生 その他/運動能力向上、楽しい教室です。