

乳幼児と保護者の方へ ※費用：無料

内容	日時	会場	対象	その他													
離乳食ステップアップ教室	3月14日(木) 午前10時30分～正午 もしくは午後1時30分～3時30分	保健センター	平成30年4～8月生の第1子のお子さんとその保護者1人	申/2月7日(木)から電話で ※調理実習は午後の回のみ実施													
マタニティ教室	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日程</th> <th>実施時間</th> <th>対象</th> <th>内容</th> <th>会場</th> <th>その他</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4月13日(出) (短縮1日コース)</td> <td>午前10時～ 午後4時</td> <td>平成31年7～9月出産予定 ※妊婦・パパになる方対象</td> <td>お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映</td> <td>保健センター</td> <td>申/電話で2月7日(木) から予約受付開始</td> </tr> </tbody> </table> <p>3月開催のマタニティ教室については、広報あさか1月号または市ホームページをご覧ください。</p>	日程	実施時間	対象	内容	会場	その他	4月13日(出) (短縮1日コース)	午前10時～ 午後4時	平成31年7～9月出産予定 ※妊婦・パパになる方対象	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	保健センター	申/電話で2月7日(木) から予約受付開始				
日程	実施時間	対象	内容	会場	その他												
4月13日(出) (短縮1日コース)	午前10時～ 午後4時	平成31年7～9月出産予定 ※妊婦・パパになる方対象	お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映	保健センター	申/電話で2月7日(木) から予約受付開始												
乳幼児健康診査	対象の方へ個別通知します。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。																

成人の方へ

内容	日時	会場	対象	その他
ASAKA 健康ラウンジ	2月14日(木) 午後1時30分～3時30分	保健センター	健康あさか普及員と健康づくりに興味のある市民	初めての方は、午後1時からの埼玉県健康長寿サポーター養成講座からお越しください。
こころの健康相談	2月14日(木) 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、認知症を含む精神障害のある方とその家族	申/2月8日(金)までに電話で
献血	2月22日(金) 午前10時～11時45分 午後1時～4時	市役所1階 市民ホール	16～70歳未満 ※65～70歳未満は、60～64歳に献血をした方に限ります。	採血者/埼玉県赤十字血液センター

※2月の休日歯科応急診療所

実施日 2月11日(月・祝)  
受付時間 午前9時～11時30分  
場所 新座市休日歯科応急診療所(新座市保健センター)  
診察料 健康保険法の規定料金(保険証を必ずお持ちください)  
問い合わせ ☎048-481-2211

※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123  
●埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)  
または☎048-824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHS)  
※従来同様、次の番号からも電話をかけられます  
小児救急電話相談 #8000(携帯電話からも相談可能)  
大人を対象とする救急電話相談 #7000(携帯電話からも相談可能)

☆2月は「はたちの献血」キャンペーンです

**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。  
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

講座「循環器疾患について」

日時/2月23日(出) 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 対象/市民 申込方法/電話で  
主催/医療生協さいたま朝霞支部 問/木村 ☎080-2136-5448

結成15周年記念第10回演奏会

日時/2月16日(出) 午後1時～3時  
会場/ゆめぱれす(市民会館) 主催/アンサンブル・キララ 問/海老名 ☎090-7016-6881

講演会「若い世代が街を変える」

日時/2月17日(日) 午後1時30分～3時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター その他/商店街と若い世代がともに動く「住みたい街」づくりを消費生活アドバイザー西本則子さんから聞きます。 主催/NPO法人住みたい朝霞まちづくりネット 問/大野 ☎090-5209-9467

朝霞市基地跡地の歴史展

日時/2月16日(出)・17日(日) 午前10時～午後5時 会場/図書館本館 その他/軍事利用・平和利用時代のさまざまな歴史の資料展示。 主催/朝霞市基地跡地の研究会 問/有永 ☎090-3596-0810

会員募集

モダンバレエ コスモス

日時・対象/毎週木曜日 午後4時15分～(年少～小学3年生)、午後5時30分～(小学4年生～大人) 会場/西朝霞公民館 入会金/2,500円 会費/月4,000円 その他/優しい先生が基礎から教えてくれます。体験・見学可。ホームページあります。 問/那須 問/grp.arabesque@gmail.com

ハローフレンズ(親子リトミック)

日時/毎月第1・3月曜日 午前10時～11時 会場/東朝霞公民館 会費/1回500円 対象/未就園児と保護者 その他/親子で楽しく遊びましょう。 問/成澤 問/gucco49@gmail.com

マンション組合員交流会

日時/毎月第1土曜日 午後5時～7時 会場/南朝霞公民館 会費/茶・資料代300円 その他/今年で5年目です。マンション管理士の講義、各組合の情報・意見交換をします。 問/菊地 ☎461-0507

内間木切り絵同好会

日時/毎月第4木曜日 午後1時30分～4時 会場/内間木公民館 会費/月1,000円 対象/成人 問/大野 ☎476-2340

やさしいヨガ

日時/毎週水曜日 午前10時～11時 会場/膝折市民センター 会費/1回700円、6回チケット4,000円(期限なし) 対象/成人 その他/運動が苦手、体が硬い方も大丈夫です。体験可。 問/青谷 ☎090-8103-5769

こども英会話サークル

日時/月3回水曜日 午前11時15分～正午 会場/溝沼市民センター 入会金/1,000円 会費/月3,000円 対象/1歳8か月～3歳の未就園児と保護者 その他/4月からの新メンバー募集です。3月13日(木) 午前10時30分～11時15分に無料体験会あり。 問/喜多 問/nshoda@mail.goo.ne.jp

ピルエット 大人のクラシックバレエ

日時/毎週火曜日 午後1時～3時 会場/北朝霞公民館 会費/年1,000円、1回1,200円 対象/18歳～ その他/初心者でも丁寧な指導をします。 問/長岡 ☎080-6507-7486

真和絵画クラブ

日時/毎月第2・4日曜日 午後1時～4時30分 会場/東朝霞公民館 入会金/1,000円 会費/月4,000円(材料費自己負担) その他/基礎から丁寧に教えます。 問/石原 ☎468-0683