

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	4月25日(木) 午前10時～正午 もしくは午後1時30分～3時	保健センター	平成30年5～9月生の第1子のお子さんとその保護者1人	申/3月7日(木)から電話で ※調理実習は午前の回のみ実施																	
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>5月 (基本2日コース)</td> <td>1回目：11日(土) ※妊婦のみ対象 午後1時30分～4時</td> <td>平成31年 8～10月 出産予定</td> <td>妊娠中の歯ぐき講座 妊娠中の栄養講座(試食あり)</td> <td rowspan="2">保健センター</td> <td rowspan="2">申/3月7日(木)から 電話で</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2回目：26日(日) ※妊婦・パパになる方対象 午前10時～ 午後4時</td> <td></td> <td>お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映</td> </tr> </tbody> </table>	日程	実施時間	対象	内容	会場	その他	5月 (基本2日コース)	1回目：11日(土) ※妊婦のみ対象 午後1時30分～4時	平成31年 8～10月 出産予定	妊娠中の歯ぐき講座 妊娠中の栄養講座(試食あり)	保健センター	申/3月7日(木)から 電話で		2回目：26日(日) ※妊婦・パパになる方対象 午前10時～ 午後4時		お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映				
日程	実施時間	対象	内容	会場	その他																
5月 (基本2日コース)	1回目：11日(土) ※妊婦のみ対象 午後1時30分～4時	平成31年 8～10月 出産予定	妊娠中の歯ぐき講座 妊娠中の栄養講座(試食あり)	保健センター	申/3月7日(木)から 電話で																
	2回目：26日(日) ※妊婦・パパになる方対象 午前10時～ 午後4時		お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映																		
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。																				

★3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です★

お子さんに必要な予防接種は済んでいますか？4月からの入園・入学等に向けて、必要な予防接種を済ませ、新しい生活を迎えましょう。

成人の方へ

内容	日時	会場	対象	その他
こころの健康相談	3月27日(木) 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、認知症を含む精神障害のある方とその家族	申/3月22日(金)までに電話で

メンタルチェックシステム「こころの体温計」をご利用ください～3月は自殺対策強化月間です～

「こころの体温計」とは…あなたや、あなたの大切なご家族等のストレス状況や落ち込み度といった“こころ”の状態を、携帯電話やスマートフォンを含むインターネット上で気軽にチェックできます。お気軽にアクセスしてください。

アクセス方法／市ホームページ → 「こころの体温計」で検索

・次のURLからアクセス <https://fishbowlindex.jp/asaka/> ・右のQRコードを読み取る



平成30年度高齢者肺炎球菌定期予防接種のお知らせ(希望される方)

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。

現在実施中の「平成30年度高齢者肺炎球菌定期予防接種」は、3月31日(日)までとなります。

右記の生年月日の方で、接種を希望される方は、早めに接種をしてください。

(対象者には平成30年4月にむらさき色のはがきを送付しています。)

※過去に接種したことのある方は対象となりませんのでご注意ください。

<平成30年度の対象者>

- 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生(65歳となる方)
- 昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生(70歳となる方)
- 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生(75歳となる方)
- 昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生(80歳となる方)
- 昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生(85歳となる方)
- 昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生(90歳となる方)
- 大正12年4月2日～大正13年4月1日生(95歳となる方)
- 大正7年4月2日～大正8年4月1日生(100歳となる方)

※3月の休日歯科応急診療所

実施日 3月21日(木・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)

★3月1日～8日は「女性の健康週間」です★

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすために、この機会にぜひ自分の健康について考えてみましょう。

ヨガサークル

日時/毎週水曜日 午後8時～9時30分

会場/溝沼市民センターまたは膝折市民センター

会費/月5,000円

対象/18～65歳 その他/体も心も軽くなるヨガと一緒にやりませんか。体験1回1,000円

問/大村 ☎080-5537-7734

VOICE GROUP

日時/毎週水曜日 午後1時～3時

会場/北朝霞公民館 会費/月3,000円

～その他/家庭的な雰囲気初心者英会話スクールです。シニア歓迎、初回見学無料

問/今井 ☎474-4547

絵手紙クラブ「楽描」

日時/毎月第3水曜日 午前10時～

会場/西朝霞公民館 会費/月1,000円

その他/随時見学・体験可 問/田中

☎090-7841-3907

マイ体操 ①ゆるゆる体操 ②ストレッチ・トリムなど

日時/毎週木曜日 ①午前9時～10時

②午前10時30分～正午 会場/弁財市民センター

入会金/①2,000円 ②3,000円

会費/①月2,000円 ②月3,000円

その他/見学可 問/矢作

☎080-3722-9054

ダンスサークルさくら(社交ダンス)

日時/毎週金曜日 午後7時～9時

会場/中央公民館・コミュニティセンター

会費/月3,000円(初月無料)

その他/午後7時～モダン、午後8時～ラテンを基本中心に練習します。

問/白石 ☎485-1073

こでまりの会(絵手紙)

日時/毎月第2金曜日 午後1時～4時

会場/北朝霞公民館 会費/月1,500円(コピー代、材料費別途)

対象/大人 問/井口 ☎466-8623

Kids English

日時/毎週①火②水③木曜日 ①午後3時20分～6時10分、②午後3時20分～6時20分、③午前11時40分～午後5時20分

会場/①宮戸市民センター、②根岸台市民センター、③ふるさと新座館(野火止公民館)

会費/年500円、①②月4回4,500円、③月4回3,500円

対象/2歳～小学6年生(年齢レベル別、各40分) その他/詳しくはお問い合わせください。

問/石川 ☎090-7801-7056

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

働く介護者およびヤングケアラーの集い

日時/3月9日(土) 午後1時30分~3時 会場/産業文化センター その他/介護者同士情報交換・交流をします。途中入退場可 主催/あさか介護者サロン「ほっとの会」 問/森田 ☎080-3176-4938

朝霞高等学校吹奏楽部 第1回定期演奏会

日時/3月29日(金) 午後1時30分~3時30分 会場/サンアゼリア(和光市民文化センター) 主催/朝霞高等学校吹奏楽部 問/小嶋 ☎465-1010

第5回作品展(つるし飾り)

日時/3月15日(金) 午前10時~午後3時 会場/栄町高齢者交流室 その他/古布で作ったつるしびなを展示します。主催/すまいるサロン 問/守重 ☎461-8528

さくらカフェ

日時/3月26日(火) 午後1時30分~3時30分 会場/グループホーム桜ヶ丘 費用/100円 対象/認知症の方とその家族(定員15人) 申込方法/電話で その他/体操や歌で楽しく色々な方と触れ合える場です。主催/新座福祉会桜ヶ丘 問/問/平川 ☎450-2300

精神保健家族学習会

日時/3月4日(月) 午後1時30分~3時30分 会場/北朝霞公民館 対象/精神障害者の家族(先着20人) その他/精神障害者が家族にしてほしい支援をつばさ工房の本橋操さんから学びます。主催/朝霞市精神障害者とともに歩む会ほっとスペース 問/須藤 ☎090-1773-9961

弘法山ハイク~鶴巻温泉

日時/3月10日(日) 午前7時50分 和光市駅改札集合 費用/300円、入泉料1,000円(交通費実費) 対象/40歳以上の単身者 申込方法/電話で その他/持ち物は申込時にご確認ください 主催/NPO法人ポレポレいきいき会 問/問/山上 ☎080-6565-0681

数独講座(中・上級、Hard編)

日時/3月21日(木・祝) 午前10時~正午 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/資料代100円 申込方法/電話またはショートメールで(先着25人) 主催/あさかシニアクラブ 問/問/岡 ☎080-6562-1036

事故から8年 ふくしまは今 映画と写真展

日時/3月6日(水)~10日(日) 会場/図書館本館 その他/9日(土)・10日(日)は「モルゲン、明日」、「10年後の安全」を上映 主催/ふくしまは今 映画と写真展実行委員会 問/大野 ☎090-5209-9467

理学療法士による抱っこ講座

日時/3月15日(金) 午前10時~正午 会場/仲町市民センター 費用/1,000円 対象/子育て中の親、育児支援者 申込方法/メールで その他/快適な抱っこ紐のつけ方を学びます 主催/NPO法人美えな塾 問/問/高村 ☎info@vienna-juku.com

会員募集

親子英語サークル レインボー

日時/毎週火・木曜日 午前9時30分~ 会場/火...溝沼市民センター、木...仲町市民センター 入会金/500円 会費/1回500円 対象/1~3歳児の親子 その他/親子で楽しく英語で遊みましょう。 問/崎濱 ☎050-5579-5233

モダンバレエ ヒザオリクラブ

日時/毎週火・金曜日 午後4時40分~8時30分 会場/南朝霞公民館 入会金/2,500円 会費/月4,000円~ 対象/年少から その他/優しい先生の下楽しくレッスンしています。体験・見学可。ホームページあります。 問/須貝 ☎grp.arabesque@gmail.com

リズムクラブ(親子リトミック)

日時/毎週木曜日 午前10時~11時 会場/溝沼市民センター 入会金/1,000円 会費/1回500円(保険代年800円) 対象/未就園児と保護者 その他/ピアノの即興演奏に合わせて体を動かしましょう。無料体験あり(3月7日(休) 午前11時15分~正午、要予約) 問/問/前田 ☎090-9146-7701

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/西・南朝霞公民館 会費/月2,000円 対象/小学1~5年生女子 その他/2回まで無料体験あり 問/杉本 ☎090-2238-7577

パソコン・アシスト・クラブ

日時/毎週土曜日 午後1時~3時 会場/宮戸市民センター 入会金/1,000円 会費/1回600円 その他/パソコンの使い方を一緒に勉強します。初心者歓迎、パソコン持参 問/岡田 ☎050-3728-4812

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 入会金/1,000円 会費/3か月6,000円 対象/成人 その他/筆に親しんでみませんか。書を学びながら楽しく活動しています。初心者歓迎 問/藤田 ☎462-1968

ボディバランスエクササイズサークル

日時/月3回金曜日 午前9時40分~10時50分、午前11時~11時50分 会場/産業文化センター 入会金/1,500円 会費/月1,000円~ 対象/0歳から その他/午前11時~はお子さん連れ可。体験できます。 問/西山 ☎080-6703-0039

洋裁ドレス

日時/毎月第2・4金曜日 午後1時~4時30分 会場/西朝霞公民館 会費/月2,000円 その他/見学可 問/江熊 ☎461-7923

中央歌謡クラブ

日時/月3回水曜日 午後1時30分~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2,000円 その他/先生の歌唱指導あり。月1回全員カラオケ喫茶で楽しんでいます。 問/自黒 ☎080-2058-4502

MI's なかよしえいご

日時/月2回金または土曜日 午前10時30分~11時10分 会場/溝沼市民センターまたは膝折市民センター 入会金/1,500円 会費/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。Facebookあります 問/阿部 ☎090-9291-0117

書道クラブ

日時/毎月第2・3・4火曜日 午前10時~午後0時30分 会場/宮戸市民センター 費用/お問い合わせください。 その他/年齢に関係なく、毛筆、硬筆などを楽しく学んでいます。無料体験可 問/由部 ☎472-3843

A S A K A新体操サークル

日時/毎週水曜日 午後5時15分~6時15分 会場/朝霞第三小学校 会費/月3,000円 対象/年中~中学生の女子 その他/随時体験可。大会出場コースもあります。 問/保坂 ☎090-4624-6031