

公民館の	施設名	電話番号	住所	5月の休館日
ひろば	中央公民館・コミュニティセンター	465-7272	〒351-0016 青葉台1-7-1	5/4・11・18・25
	東朝霞公民館	463-9211	〒351-0005 根岸台6-8-45	5/3・4・5・6・11・17・25・31
	西朝霞公民館	462-1411	〒351-0014 膝折町4-19-1	5/3・4・5・6・11・17・25・31
	南朝霞公民館	461-0163	〒351-0023 溝沼1-5-24	5/3・4・5・6・10・18・24
	北朝霞公民館	473-0558	〒351-0035 朝志ヶ丘1-4-1	5/3・4・5・6・11・17・25・31
	内間木公民館	456-1055	〒351-0032 田島2-18-47	5/3・4・5・6・10・18・24

5月6日(水・休)までは、上記休館日以外は一部窓口業務を実施しています。

中央公民館 **東京2020大会延期に伴う中央公民館・コミュニティセンターの利用についてのお知らせ**

広報あさか4月号でお知らせした「東京オリンピック・パラリンピック期間中の中央公民館・コミュニティセンターの利用」については、東京2020大会が延期となったため、**ご利用の制限はなくなり、通常どおりご利用できます。**

なお、主催事業等にご利用できない場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

内間木公民館 **内間木公民館まつり中止のお知らせ**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、毎年5月に実施している内間木公民館まつりは、中止となりました。

みんなすこやか 各種健(検)診等の年間日程は「朝霞市保健センターガイド」に掲載しています。

申・閏/健康づくり課 ☎465-8611 ☎466-7522

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	6月11日(休) 午前10時～正午または 午後1時30分～3時	保健センター	令和元年7月～11月生の第1子のお子さんとその保護者(パパも参加可)	☎/5月7日(休)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 (基本2日コース)	7月11日(出) 午後1時30分～4時	保健センター	令和2年10月～12月出産予定 ※初妊婦・パパになる方	内容/歯っぴい講座 家族で育む食生活講座・試食他
	7月26日(日) 午前10時～午後4時			内容/お産の進み方、パパ講座、 沐浴・妊婦体験、DVD上映 ☎/5月7日(休)から電話で
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。			

成人の方へ

内容	日時	会場	対象	その他
こころの健康相談	5月27日(休) 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	☎/5月22日(金)までに電話で
献血	5月25日(月) 午前10時～11時45分 午後1時～4時	保健センター	16～69歳の方 ※65～69歳の方は、60～64歳の間に献血をされた方に限られます。	採血者/埼玉県赤十字血液センター ※新型コロナウイルスの影響で献血者が減っています。ご協力お願いします。

春の熱中症に注意しましょう！

熱中症は、夏だけでなく、体が気温の上昇に慣れていない春にも発生することがあります。次の5つが熱中症予防のポイントです。

(1) 高齢者は上手にエアコンを活用する (2) 暑くなる日は特に注意する (3) 水分はこまめに補給する
(4) 「おかしい!？」と思ったら病院へ行く (5) 周りの人にも気配りをする

5月31日(日)は「世界禁煙デー」 5月31日(日)～6月6日(出)は「禁煙週間」です

「世界禁煙デー」とは、世界保健機関(WHO)が、毎年5月31日を禁煙推進の日として制定したものです。具体的には、喫煙による健康へのリスクについて関心や理解を深める日としています。喫煙はがんや循環器疾患を含む生活習慣病などさまざまな病気の原因になります。この機会に喫煙と健康について、もう一度考えてみましょう。なお、日本では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」としています。

5月1日～6月30日は「不正大麻・けし撲滅運動」期間です

大麻の使用は体に有害で、栽培や所持は犯罪です。「けし」の中には、法律で栽培等が禁止されている種類があります。大麻や違法な「けし」を発見したら、最寄りの保健所までご連絡ください。

よこそ！
あさかの生涯学習へ
みんなすこやか