



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	9月10日(木) 午前10時～11時30分 または午後1時30分～3時	保健センター	令和元年10月～令和2年2月生の 第1子のお子さんとその保護者	申／8月6日(木)から電話で ※午前と午後の内容は同じです
マタニティ教室 (短縮1日コース)	10月10日(土) 午前10時～正午 または午後1時30分～3時30分		令和3年1月～3月出産予定 ※初妊婦・パパになる方	内容／沐浴・妊婦体験、 DVD上映 申／8月6日(木)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	8月27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／8月24日(月)までに電話で
ASAHA健康ラウンジ	8月6日(木) 午後1時30分～3時 (通常より30分短縮)		健康あさか普及員と健康づくりに興味のある市民	内容／新しい生活様式でできる健康づくりを考える 申／前日までに電話で (先着15人)
献血	8月20日(木) 午前10時～11時45分 午後1時～4時		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

ロタウイルス予防接種が、10月1日(木)から定期接種(無料)となります！

予防接種法の改正に伴い、ロタウイルスの予防接種が10月1日(木)から定期接種(無料)で受けられるようになります。

接種の対象は、令和2年8月1日以降に生まれた乳児となり、対象者には9月中旬に個別に通知します。ただし、令和2年8月1日以降に生まれた乳児であっても、10月1日より前に接種された場合は、任意接種(自費)となりますのでご注意ください。

夏本番!! 熱中症に注意しましょう！

高齢者の注意点…のどの渇きに対する感覚や、暑さに対する感覚が弱くなるため、注意が必要です。

こまめに水分補給をし、エアコンなどを上手に使いましょう。

乳幼児の注意点…体温調整機能が十分に発達していません。気温が高い地面に近く、大人と比べて2～3℃暑い環境にいます。

水分補給はもちろんです。涼しい服装や帽子など工夫しましょう。車内での熱中症にも注意が必要です。

青少年の注意点…炎天下での運動時や、外での長時間の作業では、適宜休憩をし、水分補給をこまめにしましょう。

市への寄贈ありがとうございました

7月9日(木)、朝霞第十小学校の児童へ、溝沼学校給食センターの調理補助員の皆さんから、手作りマスク800枚が寄贈されました。新型コロナウイルスの影響により給食が提供中止となるなか、調理補助員の皆さんのなかで呼びかけ、友人、知人、ご近所の方からいただいた未使用の布を使い、手作りマスクを作成したとのことです。

溝沼学校給食センター調理補助員の皆さん 朝霞第十小学校の児童代表の皆さん
市キャラクターぼぼたん



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。掲載を希望される方は市ホームページをご覧ください。



問／シティ・プロモーション課
☎463-3059

市民伝言板に掲載したお知らせは、新型コロナウイルスの影響で、中止や延期となる場合があります。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。

行事案内

ファミリーリトミック&バランスボール

日時／8月30日(日) ①午前9時30分～10時15分 ②午前10時30分～11時15分
会場／根岸台市民センター 対象／①首が座ったくらいからヨチヨチ歩けるくらいのお子さんと保護者 ②しっかり歩けるお子さんと保護者 費用／2,000

円 申込方法／メールで 申・問／澤木
☐ kokoro_18@docomo.ne.jp

会員募集

朝霞市囲碁こども教室・日本棋院朝霞支部

日時／毎週土曜日 午前9時30分～午後4時30分 会場／中央公民館・コミュニティセンター 対象／(午前)小～中学生 (午後)成人 その他／ボランティア活動の一環で、子どもは無料です。成人は日本棋院の会員になっていただくようお願いいたします。 問／長尾 ☎090-2733-4532