

# 公民館の

# ひろば

施設名	電話番号	住所	6月の休館日
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	6/7・14・21・28
東朝霞公民館	463-9211	〒351-0005 根岸台6-8-45	6/6・14・20・28
西朝霞公民館	462-1411	〒351-0014 膝折町4-19-1	6/6・14・20・28
南朝霞公民館	461-0163	〒351-0023 溝沼1-5-24	6/7・13・21・27
北朝霞公民館	473-0558	〒351-0035 朝志ケ丘1-4-1	6/6・14・20・28
内間木公民館	456-1055	〒351-0032 田島2-18-47	6/7・13・21・27

※番号はお間違えのないようにお願いします。

特に記載のないものは、どなたでも参加することができます。お気軽にお申し込みください。

**北朝霞公民館** **映画会**

チップとデールがその仲間たちとくり広げるドキドキワクワクする冒険を見に来ませんか？

日時／6月19日(土) 午前10時～11時  
定員／35人 (先着順)  
作品／チップとデールの大作戦  
申込方法／当日直接会場へ

**北朝霞公民館** **子育て講座**  
**ベビーバランスボール**

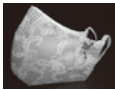
赤ちゃんと一緒に弾み、バランスボールエクササイズを楽しみましょう。

日時／6月22日(火) 午前10時～11時30分  
対象／4か月～1歳未満の赤ちゃんと保護者  
定員／12組  
講師／ベビーバランスボールインストラクター 小澤美智子さん  
持ち物／バスタオル1枚、飲み物、ヨガマット (お持ちの方)  
申込期限／6月15日(火) 午後1時まで

**北朝霞公民館** **教養講座**  
**マスク&マスクチャームを作っちゃおう**

きれいなマスクとおしゃれなスワロフスキーチャームを手作りしてみませんか。

日時／6月24日(木) 午後1時～3時30分  
対象／成人 定員／10人  
講師／日本デコラージュ協会講師 磯貝佳子さん  
費用／1000円 (材料費) 持ち物／裁縫道具一式  
申込期限／6月17日(木) 午後1時まで



**東朝霞公民館** **さわやか健康教室**  
**男性のための心と身体のヨガ**

運動不足が気になる方、ストレスを感じている方、ヨガで爽やかな気分になりませんか？

日時／6月26日(土) 午後1時30分～3時  
対象／男性 定員／10人  
講師／ヨガインストラクター 室塚和子さん  
申込期限／6月17日(木) 正午まで

**内間木公民館** **コミュニケーション講座**  
**考古学から見た「岡の城山」**


内間木公民館の周囲の歴史「岡の城山」を考古学的面から考察する。

日時／6月26日(土) 午前10時～正午 定員／15人  
講師／日本考古学協会会員・埼玉県考古学会会員 野澤均さん  
申込期限／6月16日(水) 午後3時まで

**西朝霞公民館** **育児講座**  
**親子で七夕あそび**

七夕飾りを作っておうちに飾りませんか？

日時／7月3日(日) 午前10時～10時30分  
対象／未就学児 (1歳6か月以上) とその保護者  
定員／8組16人  
講師／西朝霞公民館職員  
申込期限／6月23日(水) 午後3時まで



- ・申込方法は、各イベントの申込期限までに電話または企画実施公民館窓口で受け付けます。
- ・別途申込方法が記載されている場合はそちらをご利用ください。・申込多数の場合、市内在住者優先のうえ抽せんします。
- ・申込結果は、はがきまたは封書にてお知らせします。・特に記載のないものは費用無料。費用は原則当日徴収します。

お願い 駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関、または乗り合わせのうえ、ご来場ください。

## 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・問／健康づくり課  
☎465-8611 FAX466-7522

### 乳幼児と保護者の方へ ※費用：無料

6月は食育月間、6/4～6/10は歯と口の健康習慣です。

内容	日時	会場	対象	その他
離乳食ステップアップ教室	7月15日(木) 午前10時～11時30分	保健センター	令和2年8月～12月生の第1子の保護者	申／6月3日(木)から電話で (先着15組)
マタニティ教室	8月14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11月～令和4年1月 出産予定の初妊婦・パパになる方	内容／沐浴・妊婦体験、DVD上映 申／6月3日(木)から電話で (各回先着11組)
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	6月24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、認知症や精神障害のある方とその家族	申／相談日の3日前までに電話で

よこそ！  
あさかの生涯学習へ  
みんなすこやか

## 蚊を介する感染症の予防対策

これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊自体は病原体を保有していませんが、ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。

### 予防・対策

#### ●住まいの周囲に蚊を増やさないようにしましょう

蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。

#### ●蚊に刺されないようにしましょう

屋外の蚊が多くいる場所では、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用し、蚊に刺されない対策をしましょう。

## 5月1日～6月30日は「不正大麻・けし撲滅運動」期間です

☎朝霞保健所 ☎461-0468

大麻の使用は体に有害で、栽培や所持は犯罪です。また、「けし」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、朝霞保健所までご連絡ください。

## 6月20日～7月19日は「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

☎朝霞保健所 ☎461-0468

大麻・覚醒剤・麻薬・危険ドラッグ等の薬物乱用は自分だけでなく、家族など周りの人たちの人生も狂わせ、社会全体に計り知れない危害をもたらします。「ちょっとなら…。」といった甘い考えは命取りです。

県では、『ダメ。ゼッタイ。』普及運動』として、薬物乱用防止を呼び掛ける6・26ヤング街頭キャンペーンや国連支援募金活動を実施します。

正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。薬物でお困りの人は、ご相談ください。

## 食中毒に気をつけましょう

☎朝霞保健所 ☎461-0468

夏季は湿度や気温が高く、細菌による食中毒が発生しやすくなります。原因の多くは食肉を生や加熱不足で食べることによるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などです。

食肉を食べる際は次の点に注意しましょう。

### 【ポイント】

- 1 肉の生食は食中毒のリスクがあります。たとえ生食用であっても、子ども、高齢者や抵抗力の弱い方は生食を控えてください。
- 2 レバーなどの内臓や食肉を調理するときは、しっかり加熱（75℃で1分間以上）しましょう。表面が焼けていても、内部が生であることがあります。
- 3 肉は購入から調理までの間、細菌が増殖しないように低温保存（10℃以下）しましょう。
- 4 焼肉やバーベキューをするときは、生肉に触れた箸やトングで、焼きあがった肉やサラダなどを食べないようにしましょう。
- 5 野菜、果物、調理済みの食品は、生肉やその肉汁と触れないようにしましょう。
- 6 生肉の調理に使用した包丁やまな板などは、その都度、洗浄消毒をしましょう。
- 7 調理前、生肉に触れた後やトイレの後には、手指の洗浄消毒をしましょう。

## 令和3年度がん検診無料クーポン券(子宮頸がん・乳がん・大腸がん)を送付します

☎健康づくり課 ☎465-8611

時期／6月下旬ごろ 使用期間／7月1日～令和4年2月28日

対象／**子宮頸がん(女性)** ※子宮体部は対象外です  
20歳：平成12年4月2日～平成13年4月1日生  
25歳：平成7年4月2日～平成8年4月1日生  
30歳：平成2年4月2日～平成3年4月1日生  
35歳：昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生  
40歳：昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生

**乳がん(女性)、大腸がん(男性・女性)**  
40歳：昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生  
45歳：昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生  
50歳：昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生  
55歳：昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生  
60歳：昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生