



乳幼児と保護者の方へ

※費用・無料



9月は健康増進普及月間
おいしく減塩！バランス良い
食事を心がけましょう。

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
離乳食ステップアップ教室	10月13日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和3年11月～令和4年3月生まれの第1子の保護者	申／9月1日(木)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	11月12日(土) 午後1時30分～3時30分 11月27日(日) 午前10時～正午 または午後1時30分～3時30分		令和5年2月～4月出産予定の初妊婦・パパになる方	申／9月1日(木)から電話で(各回先着12組) 内容／歯並び講座、家族で育む食生活講座、もく浴・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。			



成人の方へ

内 容	日 時	会 場	対 象	そ の 他
こころの健康相談	9月26日(月) 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
大人の歯の健診	10月13日(木) 午後1時30分～3時30分		歯科健診の機会がない16歳以上の市民	申／電話で(各定員20人・先着順) ※受診は年度内1回のみ 内容／歯科健診・ブラッシング相談
骨密度測定 (女性限定・ 年齢指定あり)	9月9日(金) 10月24日(月)、25日(火) 午前10時～11時30分 または午後1時30分～3時		申／市ホームページ、電話、窓口で(各定員100人・先着順) 内容／骨密度測定・健康セミナー ※年度内1回のみ、対象年齢等の詳細は、保健センターガイド、市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。 市ホームページ➡	





9月は『がん征圧月間』

受けよう！がん検診！

健康維持のためのがん検診は、コロナ禍であっても定期的に受診しましょう。検診会場では換気や消毒など感染対策を講じています。安心して検診を受けましょう。

受診方法／協定医療機関に直接申し込み→朝霞市の〇〇がん検診を受診したい旨を、医療機関に伝えてください。

※医療機関によっては、予約が必要な場合があります。



市ホームページ

検診名	対象年齢・性別	検診費用	検診内容
胃がん検診	30歳以上	1,000円	問診、胃部X線検査(バリウム)または胃内視鏡検査
肺がん検診	30歳以上	200円	問診、胸部X線検査
大腸がん検診	30歳以上	300円	問診、便潜血検査(2日法)
前立腺がん検診	55歳以上男性	300円	問診、血液検査(P S A)
乳がん検診	30歳以上女性	30代、50歳以上：700円 40代：900円	問診、マンモグラフィ(乳房X線検査)
子宮頸がん検診	20歳以上女性	600円	問診、視診、内診、頸部細胞診

※協定医療機関は、保健センターガイド、市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

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行事案内・会員募集を掲載しています。掲載を希望される方は市ホームページをご確認ください。



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。

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

埼玉フィルハーモニー合唱団 第17回定期演奏会

日時／9月24日(土) 午後2時～4時(午後1時30分開場) 会場／ゆめばれす(市民会館)大ホール 費用／900円 対象／3歳以上 その他／混声合唱とピアノ協奏曲をお楽しみください。主催／埼玉フィルハーモニー合唱団 問／小川 ☎477-2424

わくわくフェスタ in 朝霞

日時／9月11日(日) 午後1時～4時30分(正午から受付) 会場／わくわく田島緑地とその周辺 その他／和太鼓や親子ヨガなど自然を生かした催し物を用意しています。主催／わくわくフェスタ in 朝霞実行委員会 問／山本 ☎090-5208-2643

東洋大学無料法律相談会

日時／9月15日(木) 午前9時～午後4時30分 会場／産業文化センター 対象／市内在住、市内に事業所がある方 その他／労働・税金・破産・裁判調停中のもの、弁護士などに相談中のものは受けられません。主催／東洋大学無料法律相談部 問／横井 ☎03-3945-7425

員募集

朝霞ダンスサークル銀の靴

日時／毎週日曜日 午後5時～7時 会場／中央公民館・コミュニティセンター 入会金／1,000円 費用／月2,500円 その他／楽しい社交ダンスを始めませんか。見学可 問／大木 ☎080-7008-6086

絵手紙「こでまりの会」

日時／毎月第2金曜日 午後1時30分～3時30分 会場／北朝霞公民館 費用／月1,500円 関／土屋 ☎465-0118

英会話サークル グリーンクラブ

日時／毎週木曜日 午前9時30分～10時45分 会場／中央公民館・コミュニティセンター 費用／月4,500円 その他／外国人講師による英会話 関／西谷 ☎469-5723

西朝霞料理クラブ

日時／毎月第2水曜日 午前10時～午後1時 会場／西朝霞公民館 費用／月2,000円 対象／女性 その他／食の知識、料理を学び、実習後の試食とお話を楽しんでいます。 関／浅川 ☎461-7058

朝霞将棋教室

日時／毎週日曜日 午後1時～4時、毎月第2・4水曜日 午後6時～8時 会場／ゆめばれす(市民会館) 入会金／1,000円 費用／月6,000円(非会員は1,500円) その他／低段者の方も歓迎 関／中司 ☎080-2880-2080

紙粘土クラブさくら

日時／毎月第1・3土曜日 午後1時～4時 会場／東朝霞公民館 費用／100円(維持費) 対象／成人 その他／一緒に世界に1つの作品を自室に飾ってみませんか。 関／鶴見 ☎080-6506-2035

ほっとスペース(精神障がい者家族会)

日時／毎月第1月曜日 午後1時30分～4時30分 会場／北朝霞公民館 費用／年3,000円 対象／精神障がい者の家族 その他／見学・相談に応じます。 関／須藤 ☎090-1773-9961

社交ダンスサークル ピーチ

日時／毎週火曜日 午後2時45分～4時30分 会場／北朝霞公民館 費用／月2,000円 その他／プロ講師(男性)が丁寧に指導いたします(ベーシック中心)。初級者・経験者問わず歓迎。 関／戸田 ☎090-2150-2345

一時間乃会

日時／毎月第1水曜日 午後1時～4時30分 会場／膝折市民センター その他／お話を始めます。話題は自由。高齢者や身体の不自由な方はご相談ください。 関／中山 ☎464-6350

ストレッチ・体操

日時／毎週火曜日 午前10時～11時45分 会場／南朝霞公民館 費用／1回1,000円 対象／女性 その他／音楽に合わせて楽しくストレッチして、心と体をリフレッシュしてみませんか！ 関／末武 ☎090-8942-0495

デッサン二流会

日時／毎月1・3土曜日 午後1時～4時 会場／西朝霞公民館 入会金／1,000円 費用／月2,000円 その他／画材・画題

は気の向くままに。個性あふれるお絵描きサークルです。 関／清水 ☎080-3542-3116

朝霞ミニテニス連盟キューティーズ

日時／毎週月曜日 午後6時30分～9時 会場／朝霞第一・四中学校 費用／月500円 対象／16歳以上 その他／少しの練習で誰でもすぐに楽しめる屋内スポーツです。 関／辻 ☎090-7424-8240

朝霞リトルリーグ

日時／毎週日曜日、毎月第1・3・5土曜日 午前9時～午後4時 会場／上野荒川運動公園野球場 入会金／3,000円 費用／月4,000円(小学1年生以下は2,000円) 対象／年中～小学6年生 その他／体験無料 関／石田 ☎090-5561-1050

和装着付け“藤の会”

日時／毎月第2・4火曜日 午前10時～正午、毎月第2・4土曜日 午後1時30分～4時 会場／中央公民館・コミュニティセンター 入会金／1,000円 費用／月3,000円 対象／女性 その他／見学・体験可 関／近藤 ☎090-1103-0471

あざみ(ミニテニス)

日時／毎週水・金曜日 午前9時～正午 会場／西朝霞公民館 費用／月300円 対象／60歳以上 関／近藤 ☎463-1335

モダンバレエ シエル

日時／毎週火曜日 午後5時～7時30分 会場／南朝霞公民館 入会金／2,500円 費用／月4,000円 対象／年少～ その他／無料体験あります。「アラベスク朝霞」で検索 関／須貝 ☎a.r.b.s.q.123@gmail.com

着付きさり

日時／毎週火曜日 午後1時～3時 会場／中央公民館・コミュニティセンター 入会金／1,000円 費用／月300円、1回750円 その他／手持ちの着物でお稽古できます。お気軽にどうぞ。 関／武田 ☎090-6510-0630

モダンバレエ コスモス

日時／毎週木曜日 ①午後4時40分～(年少～小学2年生) ②午後5時45分～(小学3年生以上) ①②とも1時間 会場／西朝霞公民館 入会金／2,500円 費用／月4,000円 対象／年少～ その他／優しい先生と楽しくレッスンしています。 関／宇佐美 ☎a.r.b.s.q.123@gmail.com

朝霞中国語の会

日時／土曜日(月2回) 午後1時～4時30分 会場／中央公民館・コミュニティセンター 費用／月3,500円 対象／初心者～ 関／井村 ☎090-4759-9179

シュガーケイン 英会話クラブ

日時／毎週火曜日 午後6時30分～8時30分 会場／中央公民館・コミュニティセンター

費用／月4,000円 その他／講師はアメリカ人男性。見学歓迎 関／松本 ☎464-6865

ハローフレンズ(親子リトミック)

日時／毎月1・3・5月曜日 午前9時～11時30分(前後半に分かれて各1時間) 会場／東朝霞公民館 費用／1回500円 対象／1歳半(歩行可能)～未就園児 関／戸田 ☎sangatuusagi0406@gmail.com

グリーンクラブ(英会話)

日時／毎月第1～4木曜日 午後0時45分～1時45分 会場／中央公民館・コミュニティセンター 入会金／1,000円 費用／月4,000円 その他／ニュージーランドとオーストラリア出身の講師 関／菅田 ☎090-9155-8443

囲碁サロン・彩霞

日時／毎週水・金曜日 午後1時～4時 会場／南朝霞公民館 入会金／1,000円 費用／年1,000円 その他／時間に余裕のある方や、認知症予防に最適。初心者歓迎。 関／寺田 ☎465-4063

Maile ママ&マタニティフランダースサークル

日時／月2回 ①水曜日 ②土曜日 ①午前10時～11時 ②午前11時～正午 会場／宮戸市民センター 費用／月3,700円 対象／子育てママ・妊婦さん(妊娠16週以降の方) その他／現役助産師が講師です。お子さん連れOK。産後ママは1か月健診が終了し、産後の経過が良好な方 関／A mi Instagram @ami_maile888

朝霞市将棋愛好会

日時／毎週土曜日、第2・4日曜日 午後1時～4時30分 会場／北朝霞公民館 入会金／1,000円 費用／年5,000円(小学生は無料) 対象／朝霞市民の方 関／窪田 ☎090-1807-4423

朝霞マジックサークル

日時／毎月第1・3土曜日 午後6時～8時 会場／南朝霞公民館 費用／月500円 対象／60歳未満の社会人 その他／講師2人がやさしく教えます。介護施設や保育所等でマジックボランティアを一緒にやりませんか。初心者歓迎。 関／金子 ☎463-4134

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 費用／1回600円 対象／パソコン超初心者～少しわかっている方 その他／パソコンのあれこれを一緒に勉強します。 関／岡田 ☎070-8472-0360

バレエ・ザ・ティンクル(モダンバレエ&コンテンポラリー)

日時／土曜日(月3回) 午後3時30分～4時30分 会場／中央公民館・コミュニティセンター 対象／3歳から その他／バレエや体を動かす事に興味ある方。まずは一歩、体験から！ 関／田上 ☎090-3593-6722