



11月8日はいい歯の日  
毎日の歯みがき習慣を見直そう！



## 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	12月15日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和4年1月～5月生まれの第1子の保護者	申/11月4日(金)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	令和5年1月14日(出) 午後1時30分～3時30分 令和5年1月22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4月～6月出産予定の初妊婦・パパになる方	内容/歯っぴい講座、家族で育む食生活講座、もく浴・妊婦体験、DVD上映 申/11月4日(金)から電話で(各回先着12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	11月28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
献血	11月28日(月) 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ります。	採血者/埼玉県赤十字血液センター ★骨髓ドナー登録会も同時開催します。
集団健(検)診 (30代のヘルスチェック・乳がん検診・子宮頸がん検診)	令和5年1月15日(日)・1月16日(月) 午前8時30分～11時、 午後1時～3時		申/11月11日(金)～11月17日(木)に市ホームページの申込フォーム・はがき・窓口で(電話での受付は行っていません) ※詳しくは、市ホームページをご確認ください。	

## 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

### 上手に聴いて寄り添うための「傾聴講座」

日時/11月10日(木) 午前10時～正午  
会場/産業文化センター 費用/100円  
対象/介護者に関心・傾聴に興味のある方  
申込方法/電話で その他/傾聴理論とロールプレイによる演習 主催/あさか介護者サロン「ほっとの会」 申・問/森田 ☎080-3176-4938

### 第30回朝霞市美術協会展

日時/11月8日(火)～13日(日) 午前10時(初日は正午)～午後5時(最終日は午後4時)  
会場/中央公民館・コミュニティセンター  
その他/油絵、日本画、水彩画等、小品も含め多様な絵画を展示 主催/朝霞市美術協会 問/竹内 ☎463-7703

### 可能性を広げる赤ちゃんの発達講座

日時/11月29日(火) 午前10時～11時45分 会場/産業文化センター 対象/子育て中の親、支援者 申込方法/法人ホームページ予約サイトまたはメールで その他/育児の不安を解消しよう！オンラインで自宅からも参加できます。 主催/NPO法人美えな塾 申・問/高村 ☎info@vienna-juku.com

### フォークダンス初心者講習会

日時/11月4日～25日のうち毎週金曜日 午後6時15分～8時30分 会場/朝霞第八小学校体育館 費用/1,000円 対象/大人 その他/室内用運動靴、タオル、水筒を持参 主催/あさか霞フォークダンス 申・問/大石 ☎474-2771

### 平家琵琶&卓仁淑・作「遠い道のり」朗読の会

日時/11月27日(日) 午後1時～(午後0時30分開場) 会場/中央公民館・コミュニティセンター 申込方法/電話で その他/祇園精舎、ロンドンデリーの歌他、松宗会による茶会予定(定員15人) 主催/平家琵琶友の会 申・問/石丸 ☎090-6346-3542

### 根津美術館鑑賞とランチ

日時/11月13日(日) 午前9時(集合) 会場/和光市駅～現地 費用/300円 対象/50歳以上の単身者 申込方法/電話で その他/履き慣れた靴・服装で帽子・飲み物・健康保険証の写しを持参 主催/NPO法人ポレポレ 申・問/山上 ☎080-6565-0681

### 朝霞リトルリーグ野球体験会

日時/11月13日(日) 午前9時30分～正午 会場/上の荒川運動公園野球場 対象/年中～小学生 申込方法/電話またはホームページで その他/バット・グローブの貸出可。動きやすい服装で帽子・水筒持参。お土産あり。 主催/朝霞リトルリーグ 申・問/石田 ☎090-5561-1050

### 「遺言・相続・成年後見」無料相談会

日時/11月27日(日) 午後1時～4時30分 会場/産業文化センター 対象/遺言・相続・成年後見でお困りの方 申込方法/電話または直接会場へ その他/毎週日曜日、同会場で開催中！ 主催/土業による遺言・相続・成年後見無料相談会 問/藤田 ☎469-2850

## 会員募集

### 空手道一武会朝霞道場

日時/毎週木曜日 午後5時20分～9時、毎週土曜日 午前9時10分～午後0時30分 会場/膝折市民センター 費用/月3,600円 対象/年少～大人 問/寺田 ☎050-5879-3065

### モダンバレエ ソレイユ

日時/毎週日曜日 午後5時～ 会場/①第1・3・5日曜日 南朝霞公民館、②第2・4日曜日 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/新設クラス(年少～)・大人クラスともに無料体験受付中!!「アラベスク朝霞」で検索 問/牟田 ☎a.r.b.s.q.123@gmail.com