



乳幼児と保護者の方へ

※費用・無料



今年も残り1か月！
積極的に身体を動かそう！

| 内容 | 日時 | 会場 | 対象 | その他 |
|--------------|--|--------|--------------------------|---|
| 離乳食ステップアップ教室 | 令和6年1月25日(休) 午前10時～11時45分 | 保健センター | 令和5年2月～6月生まれの第1子の保護者 | 申/12月7日(休)から電話で(先着20組) |
| マタニティ教室 | 令和6年2月10日(出) 午前10時～正午または午後1時30分～3時30分 | | 令和6年5月～7月出産予定の初妊婦・パパになる方 | 内容/もく浴・妊婦体験、DVD上映 申/12月7日(休)から電話で(先着32組) |
| 乳幼児健康診査 | 詳しい日程は、市ホームページをご確認ください。 | | | |



成人の方へ

| 内容 | 日時 | 会場 | 対象 | その他 |
|--------------|----------------------------|--------|----------------------------------|---|
| こころの健康相談 | 12月21日(休) 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 |
| ASAKA 健康ラウンジ | 12月16日(出) 午後2時～4時 | | 市内在住の方 | 内容/講話「SMART なお酒の飲み方」、体質チェックなど 申/12月1日(金)から 電話・窓口・右のコードで |
| 大人の歯の健診 | 12月21日(休) 午後1時30分～4時 | | 市内在住で16歳以上の方 | 内容/歯科健診・ブラッシング相談 申/電話で(定員20人) ※年度内1回 |

予防が大切！冬にかかりやすい感染症に気をつけましょう！

●冬にかかりやすい感染症とは？

よく知られているインフルエンザや子どもに多いRSウイルス感染症、ロタウイルス等によるウイルス性胃腸炎(おう吐下痢症)があります。

| | |
|------------------|---|
| インフルエンザ | 症状/突然38度以上の高熱、頭痛、関節痛、全身のだるさなどの全身症状が現れます。鼻水、せき、のどの痛みなどの症状も伴います。通常は4～5日発熱が続き、1週間程度で回復します。 |
| RSウイルス感染症 | 症状/鼻水、せき、のどの痛みなど、かぜのような症状が現れます。乳幼児に多く、生後6か月未満では重症化しやすいため、注意が必要です。 |
| ウイルス性胃腸炎(おう吐下痢症) | 症状/発熱、吐き気、おう吐、下痢(クリーム色～白色であることが多い)などの症状が現れます。おう吐、下痢から脱水症状を起こすこともあります。 |

●感染症を予防するには？

手洗い、うがいが基本です！その他、規則正しい生活と十分な休養、バランスのとれた食事を摂ることが大切です。体調がすぐれないときは、医療機関に電話で相談のうえ、早めに受診しましょう！

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。

会員募集

朝霞第九を歌う会

日時/月2回土曜日 午後1時～3時
会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/3,000円 その他/来年6月にモーツァルトのレクイエムの本番があります。ぜひ一緒に歌いましょう
問/高橋 ☎090-9808-8464

自彊術 土曜会

日時/毎月第2・4土曜日 午前10時～11時30分 会場/西朝霞公民館 入会金/3,000円 費用/月2,000円 その他/自彊術は日本最初の体操で、体力に自信のない方でもできます。いつでも無料体験・見学できます。 問/永田 ☎080-6754-8433

「ひまわり」編集委員

日時/年8回 会場/市役所ほか その他/市内小中高へ配布される、朝霞市青少年育成市民会議の機関誌と一緒に作りませんか？ 問/朝霞市青少年育成市民会議 ☎463-2930

春の会(民謡・唄・三味線)

日時/毎週土曜日 午前9時～正午 会場/北朝霞公民館 費用/月1,000円、年2回2,000円 その他/申し込みは直接会場見学にて 問/長島 ☎090-2472-7126

あけぼの会(あさか落語研究会)

日時/毎月第1または第2金曜日 午後7時～8時、毎月第3または第4土曜日 午後2時30分～3時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/1回1,000円 その他/日にちは事前にご連絡ください。 問/保谷 ☎090-3235-7124

骨盤美活(女性向けエクササイズ)

日時/毎月第1・3・5月曜日 午前10時～11時 会場/北朝霞公民館 費用/月1,500円 対象/成人女性(40～50代が中心です) その他/女性らしい健康的な身体を維持したい方へ、体を支える要となる骨盤まわりから整え鍛えます。 問/田中 ☎050-1808-1064