



「やせ」も「肥満」も要注意！
今年の健康づくりの目標を立てよう！



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	2月22日(休) 午前10時～11時45分		令和5年3月～7月生まれの第1子の保護者	申/1月11日(休)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	1回目: 3月9日(出) 午後1時30分～3時30分 2回目: 3月24日(日) 午前10時～正午または 午後1時30分～3時30分	保健センター	令和6年6月～8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/1月11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	1月22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

令和5年度高齢者インフルエンザ定期予防接種のお知らせ

「高齢者インフルエンザ定期予防接種」は、1月31日(水)で終了し、2月1日(木)以降に接種する場合は全額自己負担となります。希望される方は、1月中に接種してください。

対象者/①接種日に満65歳以上の方

②接種日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器等の機能およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害を有する身体障害者1級に相当する方

費用/1,500円 ※生活保護受給者および中国残留邦人等支援助給者は無料

持ち物/健康保険証(生活保護受給者・中国残留邦人等支援助給者は受給者証、②の方は身体障害者手帳)

申込方法/市内協定医療機関に電話等で予約

※市内協定医療機関は保健センターガイドまたは市ホームページをご確認ください。県内のかかりつけ医で接種を希望される場合は、健康づくり課に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。

行事案内

「遺言・相続・成年後見」無料相談会

日時/1月21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・成年後見の相談をしたい方
申込方法/当日直接会場へ(電話予約優先) その他/毎週日曜日、産業文化センターで無料相談会を開催しています

主催/土業による遺言・相続無料相談会
申・問/藤田 ☎469-2850

介護者が元気に過ごせる講座とミニフォーラム

日時/1月13日(出) 午後1時45分～3時30分
会場/産業文化センター 費用/100円
対象/介護している人、介護関係者
申込方法/電話で その他/講師は現役訪問看護師。定員は30人
主催/あさか介護者サロン「ほっとの会」
申・問/森田 ☎080-3176-4938

迎賓館赤坂離宮をめぐる

日時/1月14日(日) 午前8時45分～午後4時
会場/朝霞駅改札口(集合) 費用/300円、入場料1,500円
対象/50歳以上の単身者
申込方法/電話で その他/履きなれた靴・服装で、飲み物・雨具・健康保険証コピーを持参
主催/NPO法人ポレポレ(いきいき会)
申・問/山上 ☎080-6565-0681

トロンボーンフェスティバル in 埼玉

日時/2月25日(日) 午後2時～3時45分
会場/ゆめぱれす(市民会館) 費用/一般3,000円、高校生以下1,500円(当日券は各500円増)
申込方法/チケット予約申込フォーム
その他/チケットはゆめぱれす(市民会館)で発売中。保護者同伴の小学生以下は無料(未就学児入場可)
主催/問/ジャパン・トロンボーン・オーケストラ埼玉
✉jtokanto2023@gmail.com

会員募集

オフトコ(平日昼間の子どもの居場所)

日時/月2回水曜日または木曜日 午後1時～4時
会場/弁財市民センター 費用/子ども1人につき1回700円
対象/不登校・行きしぶりのある小・中学生とその保護者
その他/事前にお問い合わせください。
問/高井 ☎080-3247-1410