



乳幼児と保護者の方へ



6月は食育月間！
節塩・薄味をこころがけよう

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25日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和5年8月～12月生の第1子の保護者	申／6月6日(木)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	8月25日(日) 午前10時～正午または午後1時30分～3時30分		令和6年11月～令和7年1月出産予定の初妊婦とそのパートナー	内容／もく浴・妊婦体験、DVD上映 申／6月6日(木)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	6月20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
大人の歯の健診	7月18日(木) 午後1時30分～4時		16歳以上の市民 	内容／歯科健診・ブラッシング相談 申／6月3日(月)から電話・窓口・左のコードで(定員20人) ※健診は年度内1回のみ

4月1日から带状疱疹予防接種の費用の一部について助成を開始しました

対象／接種日時時点で朝霞市に住民登録がある50歳以上で、令和6年4月1日以降に带状疱疹予防接種をした方

助成金額／生ワクチン4,000円、不活化ワクチン1回につき4,000円(2回目も助成します)

※助成はどちらかのワクチンで生涯1度限り。また、令和6年3月31日以前の接種は対象外

助成を受ける方法／

(1) 指定医療機関での接種…「代理受領委任状」(医療機関窓口を設置しています。)を医療機関窓口へ提出し、助成金額分差し引き

(2) 指定医療機関以外での接種…接種費用の全額を自己負担でお支払い後、保健センターで償還払いの手続き

※詳しくは、右のコードから、市ホームページをご確認ください。



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おそれがあります。

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します。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、虫よけ剤を使用するなどの対策を取りましょう。

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。

行事案内

イタリアのオペラ・アリアを歌ってみよう 体験教室

日時／6月26日(木) 午後3時～4時30分
会場／中央公民館・コミュニティセンター
費用／500円 申込方法／電話で その他／ものは試しに、歌ってみよう！

主催／イタリア音楽を歌う会 問／つぐみ
☎090-8432-4545

第九を歌おう 体験教室

日時／6月29日(土) 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／500円 対象／中学生以上
申込方法／電話で 主催／朝霞第九を歌う会 問／高橋 ☎090-9808-8464

会 員 募 集

T.S.O.A

日時／2か月に1回第3日曜日 午後1時～4時30分 会場／内間木公民館
対象／10代後半～30代 その他／ビッグバンドの演奏で、POPS、Hip-Hop、Jazzを踊りませんか？ 問／若島 ☎090-3401-4677

朝霞将棋教室

日時／毎週日曜日 午後1時～4時30分、毎月第2・4水曜日 午後6時～8時 会場／ゆめぱれす(市民会館)
入会金／1,000円 費用／月7,000円
その他／女流棋士の先生も来られます。一緒に将棋を楽しみましょう。
問／中司 ☎080-2880-2080

硬式テニス バーボンストリートT.C.

日時／毎週月・水曜日 午前10時30分～午後4時30分 会場／青葉台公園テニスコート 費用／毎回2時間300～400円 対象／30歳以上で市内在住の方で、テニス好きな初級・初中級・中級の方 その他／興味のある方はまずメールにてお問い合わせください。 問／戸島 ☎mitch-bourbon-st@ezweb.ne.jp

ハローフレンズ(親子リトミック)

日時/毎月第1・3・5月曜日 午前10時～11時 会場/東朝霞公民館 費用/1回500円 対象/1人で歩けるお子さん～未就園児とその保護者 その他/リトミック・手遊び歌・製作等を親子で楽しめます。体験可。 問/佐々木 ☎hellofriends.2024ssk@gmail.com

燿陶会 2班(陶芸)

日時/毎月第3金曜日 午前10時～午後3時 会場/内間木公民館 入会金/3,000円 費用/月1,000円 対象/成人女性 問/若田 ☎090-7424-8763

書道 秋桜会

日時/毎月第1土曜日 午後1時30分～3時30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1,000円 対象/成人 問/嶋田 ☎080-2128-5200

西卓クラブ(卓球)

日時/毎週火・土曜日 午後5時～8時30分 会場/西朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/年1,000円(前・後期各500円) 対象/成人(初心者を除く) 問/菅原 ☎466-8896

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/月3回土曜日 午後2時15分～3時15分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 対象/3歳から小学生まで 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♪ 問/田上 ☎090-3593-6722

霞謡会(観世流謡曲)

日時/毎月第2・4木曜日 午前10時～正午 会場/西朝霞公民館 費用/月3,000円 対象/成人 問/内田 ☎466-2275

空手道一武会朝霞道場

日時/毎週木曜日 午後5時20分～8時30分、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

みんなで歌う会(年金者組合のサークル)

日時/毎月第1水曜日 午後1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/月300円(年金者組合加入者) 問/三田 ☎469-0479

NPO法人ポレポレ 中高年いきいき会

日時/毎月第2日曜日 午前8時～午後4時 入会金/1,000円 費用/月300円 対象/50歳以上の単身者 その他/ハイキング、ウォーキング、温泉、観劇等、元気でいきいき親睦を深めながら

交流をしています。 問/NPO法人ポレポレ 山上 ☎080-6565-0681

親子サークル 木馬クラブ

日時/毎週水曜日 午前10時30分～11時30分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/月2,000円 対象/令和6年4月1日時点で2歳の子とその保護者 問/市川 ☎mokubaclub.2024@gmail.com

コール・アモーレ

日時/毎月3回金曜日 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2,500円 対象/女性 その他/時に振り付けを入れ、童謡からオペラまで幅広く心を響かせ合っている楽しい合唱団です。 問/橋本 ☎090-7228-5836

chill time yoga

日時/毎週木・土曜日 正午～午後1時、午後1時30分～2時30分 会場/中央公園・コミュニティセンター、膝折市民センター 費用/月3,000円、1回ごと500円 その他/無料体験できます。 問/滝谷 ☎070-3816-0202

日本伝統文化子ども華道教室

日時/毎月第2土曜日 午後1時30分～3時 会場/溝沼市民センター 費用/1回1,000円 問/清川 ☎080-1175-3761

みやどプティバレエ(モダンバレエ)

日時/毎週日曜日 午前9時10分～ 会場/膝折市民センター 費用/月4,800円 対象/3歳～小学生 その他/幼児さん大募集!無料体験でレオタードを貸し出します。 問/青谷 ☎090-8103-5769

中央盆栽クラブ

日時/毎月第2水曜日 午前9時～正午 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/月500円 問/江連 ☎465-7532

アサカスリー(9人制バレーボール)

日時/毎週火曜日 午後7時～9時、毎週土曜日 午後2時30分～6時 会場/朝霞第三小学校 費用/年2,000円 対象/大学生以上 その他/バレー好き大歓迎!!随時体験・見学受付中。子ども連れOK。インスタに練習風景あり。 問/栗原 ☎asaka.three@gmail.com

カノエラニ三谷フラスタジオ ケイキ(子ども)クラス

日時/毎月3回水曜日 午後6時～7時 会場/仲町市民センター 入会金/3,000円 費用/月3,500円 対象/幼稚園就学年齢～小学生 その他/無料体験レッスン随時受付中です。 問/カアイカラ ☎kalehuaokanoelani@gmail.com

篠(すず)の子句会

日時/毎月第1火曜日 午後1時30分～4時 会場/南朝霞公民館 費用/

月1,000円 対象/俳句初心者・中級者 問/榎本 ☎463-4349

あさか健康吹矢サークル(吹矢の会)

日時/毎月第1・3月曜日 午後1時～3時30分 会場/東朝霞公民館 入会金/500円 費用/月1,000円 対象/成人 問/橘 ☎090-6306-0761

Hip Hop&JAZZ(ダンスサークル)

日時/毎週金・土曜日 午後5時～9時20分 会場/膝折市民センター 費用/月6,000円 対象/4歳～20歳 その他/無料体験実施中。初心者から経験者までクラス分けあり。 問/谷内 ☎090-2492-3967

雅の会(着付け)

日時/毎週土曜日 午後1時～4時30分 会場/南朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/月300円、1回750円 対象/成人 問/代田 ☎463-9150

句会「こころ」

日時/毎月第2日曜日 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/コピー代のみ 対象/俳句に興味のある方ならどなたでも 問/鈴木 ☎090-6947-4944

グリーンクラブ(英会話サークル)

日時/毎週木曜日 午前9時30分～10時50分 会場/中央公民館・コミュニティセンター 費用/月3,000円 対象/初級～中級 問/西谷 ☎090-8101-7101

さくら健康太極拳

日時/毎月第1・2・4土曜日 午後2時～3時10分 会場/溝沼市民センター 費用/1回500円 その他/深く長い呼吸で身体に無理なくゆっくりと動く太極拳は、どなたでも行える健康的な運動です。 問/藤松 ☎090-1557-7272

with you(英会話)

日時/毎月第1～3木曜日 午前9時30分～11時30分 会場/南朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/月5,000円 対象/初級程度の英会話のできる方 その他/ネイティブの先生を囲んで、2時間の楽しいレッスンです。 問/小瀧 ☎090-4131-7210

ずっと元気・健美(気功とストレッチの会)

日時/毎週金曜日 午前10時～正午 会場/栄町市民センター 費用/月3,000円 対象/身体を動かしたい方どなたでも 問/高木 ☎400-7930

行事案内・会員募集のポスターを市掲示板に掲示できます

行事案内・会員募集のポスターを、市内に設置している市掲示板に掲示できます。詳しくは、シティ・プロモーション課へお問い合わせください。