



7月28日は世界肝炎デーです。
肝炎ウイルス検診スタート！詳しくは医療機関へ！



乳幼児と保護者の方へ

内容	日時	会場	対象	その他
離乳食ステップアップ教室	8月22日(休) 午前10時～11時45分		令和5年9月～令和6年1月生まれの第1子の保護者	申/7月4日(休)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	9月14日(出) 午後1時30分～3時30分 9月29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12月～令和7年2月出産予定の初妊婦とそのパートナー	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/7月4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	7月22日(月) 午後2時～3時		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	8月22日(休) 午後1時25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/電話・窓口・左のコードで(先着20人) ※健診は年度内1回のみ
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	8月30日(金)・31日(出) 午前9時～11時30分 午後1時30分～3時30分 ※30代のヘルスチェックは、8月31日(出)午前のみ ※10・12月も実施します(年度内1回のみ)	保健センター	30代のヘルスチェック/ 30代の市民(無料) 乳がん検診/ 30代、50歳以上の女性(500円) 40代の女性(700円) 子宮頸がん検診/ 20歳以上の女性(400円)	申/7月3日(休)～24日(休)に、下のコード・窓口・はがきで。はがきの場合、希望する健(検)診名・希望日午前・午後(第3希望まで)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・生年月日・電話番号を記入し、健康づくり課(〒351-0011本町1-7-3)へ郵送 ※申込多数の場合、抽せん

食中毒に気をつけましょう

問/朝霞保健所 ☎461-0468

夏季は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。原因の多くは、食肉を生や加熱不足で食べることによるものです。

食肉を食べる際のポイント

- ①肉の生食は食中毒のリスクがあります。たとえ生食用であっても、子ども、高齢者や抵抗力の弱い方は生食を控えてください。
- ②レバーなどの内臓や食肉を調理するときは、しっかり加熱(75℃で1分間以上)しましょう。表面が焼けていても、内部が生であることがあります。
- ③肉は購入から調理までの間、細菌が増殖しないように低温保存(10℃以下)しましょう。
- ④焼肉やバーベキューをするときは、生肉に触れた箸やトングで、焼きあがった肉やサラダなどを食べないようにしましょう。
- ⑤野菜、果物、調理済みの食品は、生肉やその肉汁と触れないようにしましょう。
- ⑥生肉の調理に使用した包丁やまな板などは、その都度、洗浄消毒をしましょう。
- ⑦調理の前、生肉に触れた後やトイレの後には、手指の洗浄消毒をしましょう。

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。

行事案内

アンサンブル・キララ 第13回演奏会

日時/7月14日(日) 午後1時～3時
会場/ゆめぱれす(市民会館) その他/アマチュア金管アンサンブル集団がお届けする生演奏をぜひご堪能ください♪

主催/アンサンブル・キララ 問/海老名
☎090-7016-6881

親子で楽しむ多言語アクティビティ & ミニ講座 ことばであそぼう!

日時/7月4日(休) 午前10時～11時45分
会場/産業文化センター 対象/子育て中のご家族 申込方法/電話で 主催・申・問/(一財)言語交流研究所「ヒップファミリークラブ」 ☎0120-557-761

水と緑のヒーリングウォーク

日時/7月14日(日) 午前10時～午後5時
会場/北朝霞駅改札口(集合) 費用/300円、山本有三記念館入館料300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・昼食・雨具・帽子・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

会 員募集

モダンバレエ コスモス

日時/毎週木曜日 午後4時40分～7時
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。見学・体験可。 問/成瀬 ☎a.r.b.s.q.123@gmail.com

朝霞フレンドリーズ ミニバスケットボールスポーツ少年団

日時/毎週土・日・祝日 午前9時～午後1時、午後1時～5時または午前9時～午後5時
会場/朝霞第八小学校ほか 入会金/1,000円 費用/月2,500円、保険代800円 対象/未就学児から小学生 問/朝霞フレンドリーズミニバスケットボールスポーツ少年団 ☎asakafriendlies2024@gmail.com