



8月31日は野菜の日。
プラス1皿野菜料理を食べましょう！



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	9月26日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和5年10月～令和6年2月生まれの第1子の保護者	申／8月8日(木)から電話で (先着20組)
マタニティ教室	10月12日(土) 午前10時～正午または 午後1時30分～3時30分		令和7年1月～3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／8月8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	8月29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	9月26日(木) 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
献血	8月19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
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	10月6日(日)・7日(月) 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、10月7日(月)午前のみ ※12月も実施します(年度内1回のみ)		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／8月14日(木)～9月4日(木)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

夏本番！熱中症に注意しましょう！！

のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給し、室内では暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。
特に、高齢者は暑さや水分補給に対する感覚機能や調節機能が低下しているので注意が必要です。
また、子どもも体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。



熱中症予防情報サイト

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

幻の朝霞大仏のお話

日時／8月10日(土) 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 主催／年金者組合朝霞支部 問／木村 ☎080-2255-2367

知ってほしいな 視覚障害

日時／8月20日(木) 午前10時～正午 会場／産業文化センター 申込方法／電話で その他／具体的な支援方法や声か

けの仕方などを楽しく学べるワークショップです。主催／NPO法人コーヒータム 問／坂本 ☎467-7749

第19回朝霞平和のための戦争展

日時／8月24日(土)～26日(月) 午前9時30分～午後5時 会場／図書館(本館) その他／24日(土)午後1時30分～講演会を開催 主催／問／朝霞平和のための戦争展実行委員会 真下 ☎080-6787-0242

黒目川であそんで、学んで、思い出をアニメにしよう！

日時／8月16日(金)・17日(土) 午前10時～午後4時(全2日間) 会場／黒目川、産業文化センター 費用／300円 対象／小学5年生～中学生 申込方法／右のコードで その他／黒目川で見つけたコトや考えたコトをアニメにします。主催／問／アニメーターダラニングらば 伊藤 ☎info@alljp.org



まんまる抱っこ講座

日時／8月31日(土) 午前10時～正午 会場／仲町市民センター 対象／育児中

の親子・育児支援者

申込方法／右のコードで

主催／NPO法人美えな塾

問／片山 ☎ena@bienajyuku.com



会 員募集

ピクシー新体操クラブ

日時／毎週月曜日 午後5時～6時30分 会場／西朝霞公民館(第1・3・5月曜日)、南朝霞公民館(第2・4月曜日) 費用／月3,000円 対象／小学生 その他／柔軟体操を基礎に楽しく活動しています！ 問／小野 ☎090-8636-1332

山遊会(登山クラブ)

日時／毎月第3木曜日 午後6時30分～7時30分(定例会)、月2回山行計画 会場／中央公民館・コミュニティセンター 入会金／500円 費用／山岳保険代3,870円 対象／成人 その他／50代～80代が在籍。里山からアルプスまで。 問／菅田 ☎090-9155-8443