



今年も残り1か月。
寒さに負けずにからだを動かそう！



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	1月30日(木) 午前10時～11時45分	保健センター	令和6年2月～6月生まれの第1子の保護者	申/12月5日(木)から電話で(先着20組)
マタニティ教室	2月8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5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	12月23日(月) 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	12月19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

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！

インフルエンザ	潜伏期間/1～3日 感染経路/飛沫感染(せき・くしゃみなど)、接触感染など	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。
新型コロナウイルス感染症	潜伏期間/ほとんどが2～3日 感染経路/飛沫感染、エアロゾル感染、接触感染など	症状/発熱、咽頭痛、せき、全身のだるさなどの症状が現れます。症状は約1週間続き、2歳未満や基礎疾患のある方、高齢の方は重症化のリスクが高いので注意が必要です。
RSウイルス感染症	潜伏期間/2～8日 感染経路/飛沫感染(せき・くしゃみなど)、接触感染など	症状/鼻水、せき、のどの痛みなどの風邪様症状が現れます。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(嘔吐下痢症)	潜伏期間/1～3日 感染経路/経口感染(食べ物など)、接触感染など	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。

●感染症を予防するために

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。体調がすぐれない時は、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

行事案内

ブリランテ・デ・ラ・ギターラ創立40周年記念コンサート

日時/12月21日(土) 午後1時30分～3時30分 会場/産業文化センター その他/朝霞で40年。クラシックギターアンサンブルの音色をお楽しみください。主催/ブリランテ・デ・ラ・ギターラ 問/長島 ☎090-1427-5971

講演会

「改憲より日米地位協定の改定を」

日時/12月7日(土) 午後1時30分～3時 会場/中央公民館・コミュニティセンター その他/講師:日本体育大学教授 清水雅彦 主催/あさか・九条の会 問/大野 ☎090-5209-9467

会員募集

東筆会(書道)

日時/毎週金曜日 午前10時～正午 会場/東朝霞公民館 入会金/1,000円 費用/月3,000円 対象/成人 その他/古典から現代書までさまざまな書体を学び楽しく活動しています。 問/藤田 ☎462-1968

朝霞麻雀連盟

日時/毎週水・金・日曜日 午前9時40分～午後5時40分 会場/并財市民センター内シルバーサロン 入会金/1,000円 費用/年1,500円 対象/初級～中級者 その他/点数計算のできる方大歓迎 問/戸田 ☎090-2150-2345

Maile(マイル) ママ&マタニティフ ラダンスサークル

日時/①月3回水曜日 午前10時～11時 ②月2回週末 午前11時～正午 会場/宮戸市民センター等 費用/①月5,500円 ②月3,700円 対象/子育てママ、妊婦さん(妊娠16週以降) その他/講師は現役助産師。詳しくはInstagram ami_maile888をご覧ください。 問/助産師Ami ☎888.maile@gmail.com

書道の会

日時/毎月第1・2・3水曜日 午後1時～4時 会場/内間木公民館 費用/月3,500円 対象/成人 問/原口 ☎090-8436-8433

かなの会(書道)

日時/毎月第2・4木曜日 午後1時～4時 会場/内間木公民館 入会金/1,000円 費用/月1,800円 対象/成人 問/内田 ☎080-4058-7897