



事業名	とき	詳細
予 パパママ準備教室（6月コース）	1日目 6月26日(土) 9:30~15:30	対 初めての出産を平成22年9・10月に迎えるご夫婦 場 針ヶ谷コミュニティセンター 定 15組（申込順） 受 9:20~9:30 内 赤ちゃんの環境と衣類、ビデオ上映、先輩パパママに聞いてみよう、歯の健康とブラッシング、出産後の家族計画、出産後に利用できる制度 持 母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ（ご夫婦各自）、手鏡、昼食
	2日目 7月29日(木) 9:30~15:30	受 9:20~9:30 内 妊娠から出産、育児までのイメージづくり、新生児の保育、もく浴実習、楽しい食卓づくり、パパの妊婦体験 持 母子健康手帳、筆記用具、昼食、1回目に配布した資料、妊娠届の際にお渡ししたパンフレット（あなたの食事はだいじょうぶ？、母子健康手帳の副読本）
予 マタニティエクササイズ	6月18日(金) 10:00~11:30	受 9:40~10:00 対 妊婦および産後3か月くらいまでの方 場 ふじみ野交流センター 内 妊産婦体操 持 母子健康手帳、バスタオル、運動しやすい服装
予 もくもくパクパク食事相談	6月7日(月) 9:00~15:00	対 5か月児~3歳児の保護者 場 健康増進センター 内 食事についての相談 他 1人30分程度
4か月健診 いずれか都合のよい日	6月9日(水) 6月21日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年1月生まれの子
12か月健診	6月16日(水)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成21年6月9日~6月30日生まれの子
1歳6か月健診	6月8日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成20年8月16日~9月7日生まれの子
	6月29日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成20年9月8日~9月30日生まれの子
3歳健診	6月22日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成18年12月生まれの子
予 乳児・母乳相談	6月10日(木) 10:00~11:30	場 鶴瀬西交流センター 受 9:40~10:00 対 1歳までのお子さん（第一子）とお母さん 内 ワンポイント保健情報、育児相談、グループトーク、母乳相談 ※母乳相談のみ経産婦も可。管理栄養士・助産師の相談もあります。
予 パパ講座（初めてパパの子育てサロン）	6月26日(土) 9:50~12:00	受 9:30~9:50 対 生後5~12か月の乳児（第一子）と父親 場 針ヶ谷コミュニティセンター 内 子育ての話、情報交換、保健情報 持 母子健康手帳、そのほか各自必要なもの
わくわく子育てトーク	6月2日(水) 10:00~11:30	受 9:45~10:00 対 1歳くらいまでのお子さんとお母さん 場 ふじみ野交流センター 内 保護者の交流とコミュニティづくり 持 バスタオル
予 健康づくり料理講習会	6月22日(火)	場 鶴瀬西交流センター 内 ミニ講話…「食生活の落とし穴に注意する」
	22日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	23日(水)	場 南畑公民館
	24日(木)	場 鶴瀬公民館
	28日(月)	場 ふじみ野交流センター
29日(火)	場 水谷公民館	費 500円程度 主 富士見市食生活改善推進員協議会 ※いずれの会場も10:00~13:00
予 生活機能アップいきいき教室	6月4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金) 10:00~14:30	対 介護保険を利用するほどではないが、日常生活上不自由のある方 場 健康増進センター 内 作業療法士など専門職による個別相談、心身の活動向上、地域参加を目指したグループ活動
予 知ってナットク身近な健康相談室	6月25日(金) 9:00~15:00	対 健康について相談のある方 場 健康増進センター 内 生活習慣病や食事に関することなどの相談 他 1人1時間程度
予 レディース健康相談	6月25日(金) 9:00~15:00	対 女性 場 健康増進センター 内 更年期障害や尿もれなど女性特有のからだの悩みについての相談 他 1人1時間程度
ホッと安心健康相談	6月3日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	6月10日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	6月29日(火) 13:30~15:30	場 高齢者いきいきふれあいセンター

乳幼児健診専用バス運行表QRコード

鶴瀬コース 水谷コース



問合せ、申込みは障害福祉課 ☎049-251-2711 ㊟323

予 ソーシャルクラブ	毎週火曜 10:00~12:00	場 健康増進センター または市民福祉活動センター「ばれっと」 対 精神障害者の方 内 創作活動、調理実習、野外活動などをとおして、仲間づくりや生活の訓練など
予 精神保健相談	6月17日(木) 10:00~	対 精神疾患でお悩みの方やその家族の方（特に医療機関にかかれずお困りの方） 場 健康増進センター 内 精神科医師による相談

予…要予約 受…受付時間 対…対象 場…場所 内…内容 持…持ち物 定…定員 費…費用 申…申込み 主…主催 他…そのほか  
水…バス水谷コース 鶴…バス鶴瀬コース

健康増進センター 集団検診

（要電話予約 ☎049-252-3771~3774）

集団検診名	対象者・内容	受診料	受診期日	定員	申込開始日
胃がん検診	・40歳以上(昭和46年3月31日までに生まれた方) ・問診、胃部X線検査(バリウム検査)	500円	7月8日(木)午前 9日(金)午前	各100人	6月7日(月)
ヘルスチェック	・18~39歳の方(昭和46年4月1日~平成5年3月31日までに生まれた方) ・問診、身体測定、血圧測定、診察、尿検査、血液検査、胸部X線撮影、骨の検査	2,000円	7月14日(水)午前 15日(木)午前	各100人	6月14日(月)

6月の緊急時の産婦人科医

当番医	電話番号
6日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
13日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
20日(日) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
27日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121



6月の緊急時の外科医

当番医	電話番号
6日(日) 根本外科整形外科(富士見市)	049-251-0011
13日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
20日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
27日(日) 上福岡双愛病院(ふじみ野市)	049-261-0502



救急休日診療

東入間医師会 休日急患診療所  
ふじみ野市駒林353 ☎049-264-9592(代)  
(昼間)9:00~12:00 13:00~16:00  
(夜間)20:00~23:00



診療日

日曜 祝日  
年末年始  
12/31~1/3

東入間医師会 第二休日診療所  
富士見市鶴馬3351-2 ☎049-252-4050(代)  
(昼間)9:00~12:00 13:00~16:00



小児時間外救急診療

東入間医師会 休日急患診療所  
ふじみ野市駒林353 ☎049-264-9592(代)  
(診療時間)月~土曜 20:00~22:00



がん検診無料クーポン券が届きます

市では、女性特有のがん検診受診の促進とがんの早期発見を目的として、国が定めた基準日（平成22年4月20日）に住民登録、外国人登録のある下記対象の方に検診費用が無料となるクーポン券を発行します。クーポン券は5月末発送予定です。節目の年にぜひ健康チェックを！

子宮頸がん検診対象者

年齢	生年月日
20歳	平成元年4月2日~平成2年4月1日
25歳	昭和59年4月2日~昭和60年4月1日
30歳	昭和54年4月2日~昭和55年4月1日
35歳	昭和49年4月2日~昭和50年4月1日
40歳	昭和44年4月2日~昭和45年4月1日

乳がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和44年4月2日~昭和45年4月1日
45歳	昭和39年4月2日~昭和40年4月1日
50歳	昭和34年4月2日~昭和35年4月1日
55歳	昭和29年4月2日~昭和30年4月1日
60歳	昭和24年4月2日~昭和25年4月1日

※子宮頸がん検診は個別検診、乳がん検診は集団検診です。

※クーポン券が使用できる検診機関は、市が契約している検診機関のみとなりますのでご注意ください。検診機関および検診日一覧はクーポン券発送時に同封します。

問合せ/健康増進センター

ヘルスマイト養成講座(全6回) ~食を通じた健康づくり活動をしてみませんか~

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、地域で「健康づくり料理講習会」の開催をはじめ、「食」を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。自分のため、家族のため、そして地域のための健康づくり活動を推進して下さる方を募集します。

とき/6月30日、7月7日・21日、9月1日・15日、10月6日

いずれも水曜、午前10時~午後2時30分

場所/鶴瀬西交流センター

対象/ヘルスマイトとしてボランティア活動できる方で、講座を5回以上出席可能なおむね62歳までの女性

定員/15人 締切り/6月18日(金)

内容/長寿社会を健康で過ごすために必要なノウハウを、「食生活」に視点をおき、講義と調理実習を通して学ぶカリキュラムです。初回は「ヘルスマイトと地区組織活動」「食生活指針について」の講義と手作り料理の試食です。

申込み・問合せ/健康増進センター