



事業名	とき	詳細
予 パパママ準備教室（12月コース）	1日目 12月11日(出) 9:30~15:30	対 初めての出産を平成23年3・4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、出産前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 平成23年 1月13日(休) 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	12月 2日(休) 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 もぐもぐバクバク食事相談	12月13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	12月 1日(休) 12月 7日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年7月生まれの子 乳幼児健診専用バス運行表QRコード
12か月健診	12月15日(水)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成21年12月9日~12月31日に生まれた子 鶴瀬コース 水谷コース
1歳6か月健診	12月21日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成21年3月11日~3月31日に生まれた子
3歳健診	12月14日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成19年6月生まれの子
予 乳児・母乳相談	12月 6日(月) 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（初めてのパパの育てサロン）	12月11日(出) 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、バスタオル、そのほか各自必要なもの
わくわく子育てトーク	12月16日(木) 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 鶴瀬西交流センター 内 お母さんたちの交流 持 バスタオル、そのほか各自必要なもの 主 富士見市母子保健推進員連絡協議会
予 健康づくり料理講習会	12月 6日(月)	場 ふじみ野交流センター 内 ミニ講話…お酒との上手なつき合い方
	7日(火)	場 水谷公民館 内 メニュー…スモークサーモンとプロッコリーのキッシュ、
	8日(水)	場 南畑公民館 内 紫玉ねぎと豚肉のマリネ、ブルスケッタ、コールスロースープ、
	9日(木)	場 鶴瀬公民館 内 白玉ポンチ
	14日(火) 14日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター 場 鶴瀬西交流センター 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	12月 3日(金) 10日(金) 17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	12月24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	12月24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	12月 2日(休) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	12月 9日(休) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 対 健康や身体の状況に心配のある方 内 看護師や保健師による個別相談
	12月21日(火) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター

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	12月16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

聴覚障害の方はファックスでお申し込みください。

健康増進センター 集団検診

（要電話予約 ☎049-252-3771~3774）

聴覚障害の方はファックスでお申し込みください。FAX 049-255-3321

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線撮影（バリウム検査）	500円	1月28日(金)午前 29日(土)午前	各100人	12月20日(月)
乳がん検診	・30歳以上（昭和56年3月31日までに生まれた方）で、 平成21年度に受診されなかった方 ・問診、視診、触診、マンモグラフィ（X線撮影） ※マンモグラフィは2年に1度の検診です。 ※がん検診無料クーポン券対象者は別日程です。	2,000円	1月 7日(金)午後 13日(木)午前・午後 20日(水)午前・午後	各100人	12月 6日(月)

※マンモグラフィ（X線撮影）は乳がんの早期発見に役立つ検査です。自分は大丈夫と思わず、ぜひこの機会に受診しましょう。（豊胸手術を受けた方、ペースメーカー挿入術を受けた方、妊娠中または妊娠している可能性のある方、授乳中の方はご相談ください）

12月および年末年始の緊急時の産婦人科医

当番医	電話番号
12月 5日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
12日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
19日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
23日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
26日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
31日(金) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
1月 1日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
2日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
3日(月) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

12月および年末年始の緊急時の外科医

当番医	電話番号
12月 5日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
12日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
19日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
23日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
26日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
31日(金) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
1月 1日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
2日(日) 上福岡双愛病院(ふじみ野市)	049-261-0502
3日(月) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600

救急休日診療 東入間医師会 富士見市駒林元町3-1-20 ☎049-264-9592(代)

休日 祝日
年末年始 12/31~1/3

（昼間）9:00~12:00・13:00~16:00
（夜間）20:00~23:00

東入間医師会 富士見市鶴馬3351-2 ☎049-252-4050(代)

休日 祝日
（昼間）9:00~12:00・13:00~16:00

※東入間医師会第二休日診療所（健康増進センター内）は年末年始（12月31日~1月3日）休診です。

歯つらつ教室 ~脳チカラもアップコース~

か 噛むチカラで脳ミソを活性化させ、認知症予防に役立てよう！

とき/平成23年1月5日~3月16日の毎週水曜
いずれも午前10時~正午(全11回)

場所/健康増進センター

対象/運動制限のないおおむね65歳以上の方で、なるべく11回全てに参加できる方

内容/マシントレーニングや脳トレ、お口の体操など

定員/15人(申込順) 参加費/無料

申込み/健康増進センターへ直接
または電話で



女性特有のがん検診(乳がん)のクーポン券をお持ちの方へ

クーポン券の有効期限は平成23年1月末までです。

検診がお済みでない方は、早めにお申し込みください。

クーポン券の方の検診日/
平成23年1月14日(金)・15日(土)・17日(月)
・21日(金)・22日(土)

定員/いずれも100人

申込開始日/12月13日(月)



もう検診はお済みですか？