



事業名	とき	詳細
予 パパ・ママ準備教室（4月コース）	1日目 4月24日(出) 9:30~15:30 2日目 5月20日(木) 9:30~15:30	対 初めての出産を平成22年7~8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 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	4月22日(木) 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	4月12日(月) 9:00~15:00	対 4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	4月 7日(水) 4月19日(月)	水 受 12:50~13:40 対 平成21年11月生まれの子 鶴 場 健康増進センター
12か月健診 いずれか都合のよい日	4月14日(水)	水 受 12:50~13:40 対 平成21年4月1日~23日生まれの子 鶴 場 健康増進センター
1歳6か月健診	4月20日(火)	水 受 12:50~13:40 対 平成20年7月1日~23日生まれの子 鶴 場 健康増進センター
3歳健診	4月27日(火)	水 受 12:50~13:40 対 平成18年10月生まれの子 鶴 場 健康増進センター
予 乳児・母乳相談	4月13日(火) 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）と保護者 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）	4月24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、そのほか各自必要なもの
予 生活機能アップ いきいき教室	4月 9日(金) 16日(金) 23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 理学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	4月23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	4月23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	4月 8日(木) 13:30~15:30	場 水谷東ふれあいサロン
	4月15日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 対 健康や身体について心配や相談のある方 内 生活習慣病や健康に関することなどの相談
	4月27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



乳幼児健診 専用バス運行表

1年間使用しますので大切に保管してください。

健診名	対象月齢	健診場所	バスコース
4か月健診	4か月児	健康増進センター	1日目 水谷コース 2日目 鶴瀬コース
12か月健診	12か月児		水谷コース・鶴瀬コース
1歳6か月健診	1歳8か月児		
3歳健診	3歳6か月児		

鶴瀬コース		通過予定時刻
健診専用バス停車場		
1	ふじみ野駅西口埼玉縣信用金庫前（新駅西通り）	午後12時45分発
2	ふじみ野駅西口武蔵野銀行前	12時46分
3	ドラックエースふじみ野店東側	12時50分
4	ふじみ野小学校前	12時52分
5	ひばり団地バス停（勝瀬小学校入口）付近	12時55分
6	渡戸集会所（ミニコープ羽沢店向かい）	12時59分
7	ファッションセンターしまむら鶴瀬店前	1時03分
8	鶴瀬東2丁目 レクセルガーデン向かい側駐車場前	1時06分
9	鶴瀬駅西口立体駐輪場前	1時11分
10	東和銀行鶴瀬支店駐車場前	1時13分
11	スーパービッグエー富士見鶴馬店前	1時16分
12	健康増進センター	1時20分着

水谷コース		通過予定時刻
健診専用バス停車場		
1	水谷東公民館前	午後12時45分発
2	櫻町公園前	12時48分
3	針ヶ谷コミュニティセンター前	12時53分
4	唐沢公園前（西中前通り側）	12時57分
5	関沢上州屋酒店付近	12時59分
6	第四保育所入口付近	1時01分
7	みずほ台駅東口（市営駐車場側歩道）	1時05分
8	おぎそ小児科医院前	1時06分
9	水谷公民館前	1時07分
10	水子貝塚公園前（大應寺側）	1時09分
11	健康増進センター	1時10分着

※通過予定時刻前にバスが通過することはありません。
※帰りのバスは利用者がそろい次第、出発します。
※集団予防接種のバス運行表とは時刻が異なりますので、ご注意ください。

救急休日診療

東入間医師会 休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)
（昼間）9:00~12:00・13:00~16:00
（夜間）20:00~23:00

診察日
日曜 祝日
年末年始
12/31~1/3

東入間医師会 富士見市鶴馬3351-2
第二休日診療所 ☎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 ☎049-264-9592(代)
（診療時間）月~土曜 20:00~22:00

問合せ、申込みは障害福祉課 ☎049-251-2711 ③338

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	4月15日(木) 10:00~	場 健康増進センター	対 精神疾患でお悩みの方やその家族の方（特に医療機関にかけられずお困りの方） 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
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。	2,000円	5月 6日(木)午前・午後 10日(月)午後 13日(木)午前・午後	各100人	4月5日(月)

4月の緊急時の産婦人科医

当番医	電話番号
4日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
11日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
18日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
25日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
29日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

4月の緊急時の外科医

当番医	電話番号
4日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
11日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
18日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
25日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
29日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111

はつらつ教室 ~尿モレに強い体づくりコース~ (全11回)

とき / 5月12日~7月21日毎週水曜午前10時~正午
場所 / 健康増進センター
対象 / 運動制限がなく、なるべく全てに参加できる方
内容 / 中高年の女性にとっての課題のひとつ「尿モレ予防」を中心とした健康づくりメニュー（マシーントレーニングや体操による骨盤底筋強化など）
定員 / 15人（申込順） 参加費 / 無料
申込み・問合せ / 健康増進センターへ直接または電話で

