



事業名	とき	詳細
予 マタニティ エクササイズ	1月 7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 針ヶ谷コミュニティセンター 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 もぐもぐパクパク 食事相談	1月17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	1月12日(水) 1月24日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年8月生まれの子
12か月健診	1月19日(水)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年1月1日~1月23日に生まれた子
1歳6か月健診	1月18日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成21年4月1日~4月23日に生まれた子
3歳健診	1月25日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成19年7月生まれの子
予 乳児・母乳相談	1月 6日(木) 10:00~11:30 1月27日(木) 10:00~11:30	場 ふじみ野交流センター 受 9:40~10:00 対 1歳までのお子さん（第一子）とお母さん 場 みずほ台コミュニティセンター 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。
わくわく子育て トークン	1月21日(金) 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 みずほ台コミュニティセンター 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	1月27日(木) 31日(月) 2月 1日(火) 2日(水) 8日(火) 8日(火)	場 鶴瀬公民館 内 ミニ講話…主菜をバランスよく食べよう。 場 ふじみ野交流センター メニュー…れんこんとじゃこの炊込みごはん、鮭と野菜の 場 水谷公民館 から揚げみぞれ和え、豆腐となめこの味噌汁、柑きつ風の 場 南畑公民館 ういろう 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 場 針ヶ谷コミュニティセンター ※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	1月 7日(金) 14日(金) 21日(金) 28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	1月28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	1月28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	1月 6日(木) 13:30~15:30 1月13日(木) 13:30~15:30 1月26日(水) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン 場 鶴瀬公民館 対 健康や身体の状態に心配のある方 いきいき活動室 内 看護師や保健師による個別相談 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	1月20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（特に医療機関にかかれずお困りの方） 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 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
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	2月10日(木)午前・午後 17日(木)午前・午後 18日(金)午後	各100人	1月17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）

1月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
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
9日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
10日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
16日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
30日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121



1月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
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
9日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
10日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
16日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
23日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
30日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121



救急休日診療 東入間医師会 富士見市駒元町3-1-20
休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)
日曜 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
第二休日診療所 ☎049-252-4050(代)
日曜 祝日
（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 富士見市駒元町3-1-20
休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)
（診療時間）月~土曜 20:00~22:00



埼玉県小児救急電話相談 ☎#8000
月~土曜 19:00~23:00 日曜、祝日、年末年始 9:00~23:00

埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
受診可能な医療機関を毎日24時間案内（年中無休）

犬の飼い方・しつけ方教室

犬のしつけ方がわからない、これから飼い始めようと思っ
ている方を対象に模範犬を使って学ぶ教室です。
※当日、飼い犬の同伴はできません。
とき/1月22日(土)午後1時30分~3時30分
場所/南畑公民館 ※駐車場に限りがあります
ので、できるだけ乗り合わせてお越しください。
定員/100人(無料、申込順)
講師/ジャパンケネルクラブ公認訓練士
主催/朝霞保健所管内ふじみ野地区狂犬病予防協会
申込み・問合せ/1月5日(水)~20日(木)平日午前8時30分~
午後5時にふじみ野市役所環境課環境係(☎049-262-9021)へ
電話で。



埼玉県新型インフルエンザ相談センター

新型インフルエンザの電話相談が開設され
ました。
相談電話番号/☎0570-06-9007
(IP電話やPHSからは☎048-822-5979)
時間/平日午後5時~午前0時
土・日曜、祝日午前8時~午後5時
※平日昼間(午前8時30分~午後5時15分)は
朝霞保健所(☎048-461-0468)、健康増進セ
ンター(☎049-252-3771)へ。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行する
季節です。手洗いの励行に心がけてください。

環境通信

環境課 ☎㊟242

冬のエコライフ

~あったか工夫で過ごす冬 早めの帰宅でエコライフ~
(3月21日までキャンペーン実施中)

この冬、県では温暖化対策キャンペーンを実施してい
ます。地球温暖化を食い止めるには、みなさんの取り組
みが、重要なカギを握っています。温暖化対策は一人一
人が主役です。身の回りのできることから冬のエコライ
フに取り組みましょう。

①冬のライフスタイル

カーディガンやベストなどを重ね着するなど、暖かく
過ごす工夫をして暖房温度を適温(20℃以下)に設定し
ましょう。

②冬のエコライフDAY

「今日は環境によいことをしよう」と決めて、「エコラ
イフDAY」に挑戦してみませんか。省エネ・省資源の
成果をチェックシートで実感することができます。
自治会や企業など、団体でご参加の場合は環境課にご
相談ください。個人の方は、県温暖化対策課のホームペ
ージから参加できます。
(http://www.pref.saitama.
lg.jp/page/ecolifeday.html)

問合せ/県温暖化対策課
☎048-830-3038



埼玉県のマスコット「コバトン」