



事業名	とき	詳細
予 パパママ準備教室（2月コース）	1日目 2月26日(出) 9:30~15:30	対 初めての出産を平成23年5・6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） 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 3月17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	2月17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 もぐもぐクバクバ食事相談	2月21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	2月 2日(水)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター
	2月14日(月)	鶴 対 平成22年9月生まれの子
12か月健診	2月 9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24日~2月15日生まれの子
	2月28日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年2月16日~3月10日生まれの子
1歳6か月健診	2月15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24日~5月16日生まれの子
3歳健診	2月 8日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成19年8月生まれの子
予 乳児・母乳相談	2月16日(休) 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 ※母乳相談のみ妊産婦も可。管理栄養士・助産師の相談もあります。
予 パパ講座 （初めてのパパの子育てサロン）	2月26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
	2月22日(火)	対象地域A 受 13:30~14:15 対 平成22年1月1日~4月30日生まれの子 場 健康増進センター 持 予診票、母子健康手帳
予防接種（ポリオ）	23日(水)	対象地域B 対 平成22年1月1日~4月30日生まれの子 場 健康増進センター 持 予診票、母子健康手帳
	24日(木)	対象地域C
	25日(金)	対象地域D
	3月 1日(火)	対象地域A 受 13:30~14:15 対 平成22年5月1日~8月31日生まれの子 場 健康増進センター 持 予診票、母子健康手帳
	2日(水)	対象地域B
	3日(木)	対象地域C
予 健康づくり料理講習会	2月24日(休)	場 鶴瀬公民館
	28日(月)	場 ふじみ野交流センター
	3月 1日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	1日(火)	場 水谷公民館
	2日(水)	場 南畑公民館
8日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター	
予 生活機能アップいきいき教室	2月 4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
	2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	2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	2月 3日(休) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	2月10日(休) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	2月28日(月) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター

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。

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、野外活動などとおして、仲間づくりや生活の訓練など
予 精神保健相談	2月17日(休) 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

2月の緊急時の産婦人科医（9:00~17:00）

当番医	電話番号
6日(日) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
11日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
13日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
20日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
27日(日) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600



2月の緊急時の外科医（9:00~16:00）

当番医	電話番号
6日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
11日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
13日(日) 上福岡双愛病院(ふじみ野市)	049-261-0502
20日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
27日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060



救急休日診療 東入間医師会 休日急患診療所
ふじみ野市駒林元町3-1-20
☎049-264-9592(代)
〔昼間〕9:00~12:00 13:00~16:00
〔夜間〕20:00~23:00
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
日曜 祝日

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）

環境通信

環境課ごみ対策係 ☎049-252-7100

スプレー缶、カセットボンベのごみ出しにご注意を！

スプレー缶やカセットボンベは誤った出し方をすると、爆発などでごみ収集車などの火災の原因となります。鍋料理などでカセットボンベの使用頻度も高くなりますので、ごみの出し方には十分注意をお願いします。

スプレー缶、カセットボンベのごみの出し方

- ① 中身は全部使い切ってから穴をあける。
- ② 資源ごみ収集日に**びんのカゴ**に出す。



●スプレー缶のごみの出し方

スプレー缶は中身(ガス)を残さないために中身排出機構(残ガス排出機構)を使いましょう(右図参照)。ガスを抜いたら**穴をあけてびんのカゴに出してください**。
※中身排出機構とは、スプレー缶の中に残ったガスを確実、安全に抜くために工夫されたキャップです。噴射ボタンをそのまま使用するタイプ、キャップやキャップに付いている機構を利用するタイプなど、各メーカーによりさまざまなものがあります。スプレー缶本体や添付の使用説明書に使用方法が記載されていますので、よく読んでご使用ください。

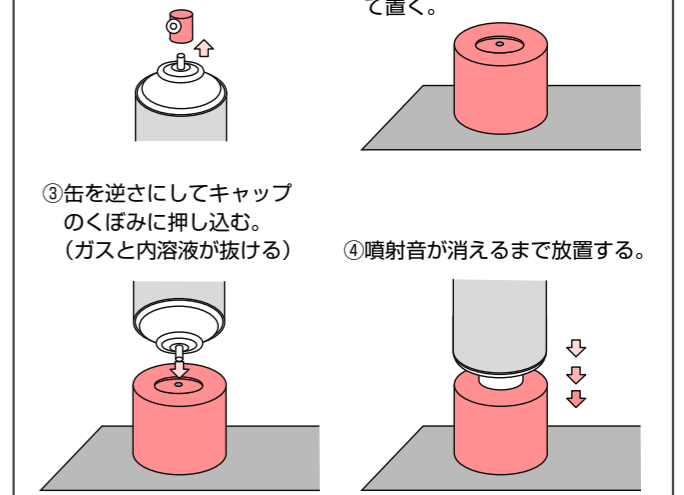
●カセットボンベのごみの出し方

カセットボンベは中身排出機構がついていません。ガスが残っていると「シャカシャカ」と音がします。**必ず全部使い切ってから、穴をあけてびんのカゴに出してください**。

なお、どうしても使い切れないときはボンベに表示してある販売元または製造元にお問い合わせください。

中身排出機構を使ったスプレー缶の中身(ガス)の出し方

- ① 中身を使い切ってからスプレーボタンを外す。
- ② 平らな場所に新聞紙などを敷いてから、キャップを上にして置く。
- ③ 缶を逆さにしてキャップのくぼみに押し込む。(ガスと内溶液が抜ける)
- ④ 噴射音が消えるまで放置する。



2月は省エネルギー月間です!

冬の室温は20℃以下を目安に!

見てないテレビや照明はOFF!

お出かけ時はプラグを抜いて待機電力をカット!

関東電気保安協会 <https://www.kdh.or.jp/>