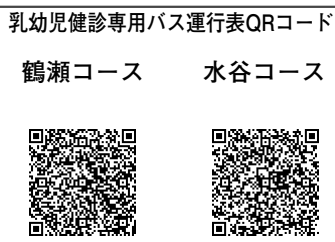




※聴覚障がいの方はファックスでお申し込みください。

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

事業名	とき	詳細
予 マタニティエクササイズ	5月11日(水) 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	5月16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	5月18日(水) 5月23日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年12月生まれの子
12か月健診	5月10日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年4月24日~5月16日に生まれた子
	5月30日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年5月17日~6月8日に生まれた子
1歳6か月健診	5月17日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成21年7月24日~8月15日に生まれた子
3歳健診	5月24日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成19年11月生まれの子
予 乳児・母乳相談	5月 9日(月) 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 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。
	5月26日(木) 10:00~11:30	場 みずほ台コミュニティセンター
わくわく子育て トークキング	5月20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 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
予 健康づくり 料理講習会	5月12日(木)	場 鶴瀬公民館
	17日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	18日(水)	場 南畑公民館
	23日(月)	場 ふじみ野交流センター
	24日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
31日(火)	場 水谷公民館	
内	ミニ講話…「10年後をイメージした健康づくり」 メニュー…韓国風のり巻き、スライスきゅうりキムチ、 いりどりほか 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 はつらつ教室 生活機能アップコース	5月12日(木) 19日(木) 26日(木) 10:00~12:00	対 足腰の痛みや動きにくさをきっかけに、思うように健康管理や体力維持ができなくなってきた方 場 健康増進センター（送迎あり） 内 作業療法士など専門職による個別相談と運動、心身の活動向上とより豊かな地域参加を目指したグループ活動 費 1回につき30円（保険代）
予 知ってナットク 身近な健康相談室	5月27日(金) 9:00~16:00	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について保健師、管理栄養士による個別相談 他 1人1時間程度
予 レディース健康相談室	5月27日(金) 9:00~16:00	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 についての保健師による個別相談 他 1人1時間程度
ホッと安心健康相談	5月12日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	5月19日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	5月24日(火) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター
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	



5月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
1日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
3日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
4日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
5日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
8日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
15日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
22日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
29日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111



5月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
1日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
3日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
4日(祝) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
5日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
8日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
15日(日) 上福岡双愛病院(ふじみ野市)	049-261-0502
22日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
29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 ぶじみ野市駒林元町3-1-20  
休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)  
日曜 祝日 (昼間)9:00~12:00・13:00~16:00  
年末年始 12.31~1.3 (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  
※4月29日(祝)~5月5日(祝)は休診です。

**小児時間外救急診療** 東入間医師会 ぶじみ野市駒林元町3-1-20  
休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)  
〔診療時間〕平日(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）

はつらつ教室 ~尿モレに強い体づくりコース~

とき/5月10日~7月19日  
毎週火曜午前10時~正午（全11回）  
場所/健康増進センター  
対象/運動制限が無く、なるべく11回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/330円（保険代）  
申込み/健康増進センターに直接または電話でお申し込みください。

パワーアップ・リーダー養成講座  
~健康長寿のまちづくりに参加しませんか~

とき/5月13日~8月19日  
毎週金曜午前10時~正午（全15回）  
場所/健康増進センター  
対象/心疾患や整形外科疾患などの運動制限が無く、なるべく15回全てに参加できる方  
内容/実技:筋力やバランスなどの運動機能を維持・向上するために効果的で親しみやすい「ふじみパワーアップ体操」 講義:介護予防の基礎知識  
定員/30人（申込順） 参加費/450円（保険代）  
申込み/健康増進センターに直接または電話でお申し込みください。

歯の衛生週間 6月4日(土)~10日(金)

**第14回よい歯のコンクール**  
問合せ/健康増進センター  
はちまるにいまる ◆8020よい歯のコンクール  
とき/5月1日(日)~6月5日(日)  
場所/市内歯科医院および6月5日(日)の歯の健康フェア会場  
対象/65歳以上の方  
◆親子よい歯のコンクール  
とき/6月5日(日)  
場所/歯の健康フェア会場  
対象/平成18年10月生まれ~平成20年3月生まれのお子さんとお母さんまたはお父さん

**第22回歯の健康フェア**  
とき/6月5日(日)午前10時~午後1時(受付は12時30分まで)  
場所/サンライトホール ※駐車場はありません。  
内容/歯の無料健康診査、歯の何でも相談（乳幼児から高齢者まで）、歯みがき指導、簡易フッ素塗布・洗口（塗布は就学前のお子さん、それ以外の方は洗口）、口臭のチェック  
主催/富士見市歯科医師会  
後援/市  
協力/埼玉県歯科衛生士会朝霞支部・埼玉県歯科技工士会朝霞支部  
問合せ/健康増進センター



昨年のような

健康増進センター 集団検診

集団検診名	対象者・内容	受診料	受診期日	定員	申込開始日
予 前立腺がん検診	・50歳以上（昭和37年3月31日までに生まれた方） ・問診、PSA検査（血液検査）	500円	6月17日(金)午前 18日(土)午前	各100人	5月16日(月)
予 乳がん検診	・30歳以上（昭和57年3月31日までに生まれた方）で、平成22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	6月22日(水)午前・午後 23日(木)午前・午後 24日(金)午後	各100人	5月24日(火)

※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。（妊娠中または妊娠している可能性のある方、および授乳中の方は対象になりません）

申込み、問合せは障がい福祉課 ☎049-251-2711 ㊟323

予 ソーシャルクラブ	毎週火曜 10:00~12:00	対 精神障がいのある方 場 市民福祉活動センター「ばれっと」 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 こころの健康相談	5月19日(木) 10:00~	対 こころの病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 市民福祉活動センター「ばれっと」 内 精神科医師による相談

※ヒブ、小児肺炎球菌ワクチンは、接種を一時見合わせていましたが、4月1日から再開されました。  
※今般の新型インフルエンザ（A/H1N1）は、平成23年3月31日をもって「新型インフルエンザ等感染症」でなくなった旨の公表により、通常の季節性インフルエンザ対策に移行されました。