



※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 | 9月 7日(水) 10:00~11:30 | 受 9:40~10:00 内 妊産婦体操 | 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 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 | 9月26日(月) 9:00~15:00 | 対 5か月児~3歳児の保護者 他 1人30分程度 | 場 健康増進センター 内 食事についての相談 |
| 4か月健診 いずれか都合のよい日 | 9月 7日(水) 9月12日(月) | 水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成23年4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 | 9月26日(月) | 水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成22年9月8日~9月30日に生まれた子 | 鶴瀬コース 水谷コース |
| 1歳6か月健診 | 9月 6日(水) | 水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成21年11月16日~12月8日に生まれた子 | 鶴瀬コース 水谷コース |
| | 9月20日(水) | 水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成21年12月9日~12月31日に生まれた子 | |
| 3歳健診 | 9月13日(水) | 水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成20年3月生まれの子 | |
| 予 乳児・母乳相談 | 9月 1日(水) 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。 |
| | 9月29日(水) 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 | 9月26日(月) 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 内 お母さんたちの交流 主 富士見市母子保健推進員連絡協議会 | 場 水谷公民館 持 バスタオル、そのほか各自必要なもの |
| 予防接種（ポリオ） | 9月27日(火) | 対象地域A | 受 13:30~14:15 対 平成22年9月1日~12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 |
| | 28日(水) | 対象地域B | |
| | 29日(木) | 対象地域C | |
| | 30日(金) | 対象地域D | |
| | 10月 4日(火) | 対象地域A | 受 13:30~14:15 対 平成23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 |
| | 5日(水) | 対象地域B | |
| | 6日(木) | 対象地域C | |
| 予 健康づくり料理講習会 | 9月20日(火) | 場 鶴瀬西交流センター | 内 ミニ講話…米粉について知ろう!! メニュー…米粉のラザニア、米粉のコーンスープ、米粉DE八ツ橋 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 |
| | 21日(水) | 場 南畑公民館 | |
| | 22日(木) | 場 鶴瀬公民館 | |
| | 26日(月) | 場 ふじみ野交流センター | |
| | 27日(火) | 場 針ヶ谷コミュニティセンター | |
| 10月 4日(火) | 場 水谷公民館 | | |
| 予 はつらつ教室 生活機能アップコース | 9月 1日(水) 8日(水) 15日(水) 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 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） | 場 健康増進センター（送迎あり） |
| 予 知ってナットク身近な健康相談室 | 9月30日(金) 9:00~16:00 | 対 健康について相談のある方 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 | 場 健康増進センター |
| 予 レディース健康相談室 | 9月30日(金) 9:00~16:00 | 対 女性 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 | 場 健康増進センター |
| ホッと安心健康相談 | 9月 1日(水) 13:30~15:30 | 場 水谷東公民館 ふれあいサロン | 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 |
| | 9月 8日(水) 13:30~15:30 | 場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 | |
| | 9月27日(火) 13:30~15:30 | 場 高齢者いきいき ふれあいセンター | |

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 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 | 場 市民福祉活動センター「ばれっと」 |
| 予 こころの健康相談 | 9月15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 | |

集団検診

場 健康増進センター

| 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 | 10月26日(水)午前 | 100人 | 9月26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。 ※がん検診無料クーポン券対象者は別の日程になります。 | 2,000円 | 10月13日(水)午前・午後 14日(金)午後 | 各100人 | 9月14日(水) |

※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、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、授乳中の方は対象になりません）

9月の緊急時の産婦人科医（9:00~16:00）

| 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 |
| 19日(祝) 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 |
| 25日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市) | 049-266-0111 |

9月の緊急時の外科医（9:00~17:00）

| 当番医 | 電話番号 |
|--------------------------|--------------|
| 4日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市) | 049-266-0111 |
| 11日(日) 上福岡双愛病院(ふじみ野市) | 049-261-0502 |
| 18日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市) | 049-256-5600 |
| 19日(祝) 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 |
| 25日(日) 栗原医院(富士見市) | 049-255-3700 |

腰痛・ひざ痛予防と正しい歩き方教室

腰痛・ひざ痛予防のための体操、正しい姿勢や歩き方を学びます。大切な腰とひざを守って、鍛えて、より活動的な生活を送りましょう。
場所／健康増進センター
対象／腰・ひざに不安のある方（腰・ひざを治療中の方は除く）
定員／30人（申込順） 参加費／150円（保険代）
申込み・問合せ／健康増進センター

オストメイト(人工肛門・人工膀胱造設者)のための医療講習会

とき／9月10日(土)午後1時~4時
場所／川越市民会館(川越市郭町1丁目18-7)
対象／オストメイトの方およびその家族の方
内容／第1部「がん検診~治療のいま」
第2部「オストメイトの災害時の備え」
定員／100人(無料・申込順)
申込み・問合せ／
(社)日本オストミー協会埼玉県支部
火・木・土曜午前10時~午後3時
☎048-835-5226

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
年末年始 12/31~1/3

東入間医師会 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）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）

| 回 | とき | 内容 | 講師 |
|---|--------|---|------------------------|
| 1 | 9月13日 | 講義：腰・ひざの仕組み、痛みの原因 測定：下肢筋力・柔軟性・姿勢など 実技：予防法(ストレッチ編) | 作業療法士 |
| 2 | 9月27日 | 講義：姿勢と負荷、生活上の注意点 実技：予防法(筋トレ編) | |
| 3 | 11月1日 | 講義・実技：正しい歩き方① | 山本智恵子氏 (スポーツプログラマー) |
| 4 | 11月8日 | 講義：①正しい歩行の注意点確認 ②予防活動の継続について 測定：下肢筋力・柔軟性・姿勢など | 作業療法士 |
| 5 | 11月15日 | 講義・実技：正しい歩き方② | 山本智恵子氏 (スポーツプログラマー) |

※いずれも火曜、午前10時~11時45分

ずてるな! するな! 動物虐待!

9月21日(水)~30日(金)は、「愛護動物の遺棄等虐待防止旬間」です。命を慈しみ、人と動物が共生できる社会を目指しましょう。
• 適正飼養：動物の習性・年齢・大きさなどに適した飼育環境や方法で飼いましょう。
• 終生飼養：最後まで愛情と責任を持って飼いましょう。
• 繁殖制限：生まれた子犬や子ねこを飼えない場合は、不妊、去勢手術をしてください。
犬に関する相談／朝霞保健所 ☎048-461-0468
ねこに関する相談／県動物指導センター南支所 ☎048-855-0484
問合せ／健康増進センター

