



※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	3月 2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 もくもぐパクパク食事相談	3月26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	3月 7日(水) 3月12日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成23年10月生まれの子 鶴瀬コース 水谷コース
12か月健診	3月21日(水)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成23年3月11日~3月31日に生まれた子
1歳6か月健診	3月 6日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年6月9日~6月30日に生まれた子
3歳健診	3月13日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成20年9月生まれの子
予 乳児・母乳相談	3月 8日(木) 10:00~11:30 3月23日(金) 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 場 みずほコミュニティセンター ※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 はつらつ教室 生活機能アップコース	3月 1日(木) 8日(木) 15日(木) 10:00~14:30	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	3月23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	3月23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	3月 1日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	3月 8日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	3月21日(水) 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

申込み、問合せは障がい福祉課 ☎049-251-2711 ③323

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	3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

3月の緊急時の産婦人科医 (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) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
18日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
20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

3月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
4日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
11日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
18日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
20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

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
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 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）

**子宮頸がん予防ワクチン接種(任意予防接種)
公費助成の期限が延長されます**

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

平成24年度(平成24年4月1日~平成25年3月31日)まで全額公費負担で接種が受けられることになりました。
対象者は、平成24年度中に中学1年生から高校1年生相当(平成8年4月2日~平成12年4月1日生まれ)となる女子です。
ただし、平成23年度中に高校1年生相当(平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれ)の方は、平成24年3月31日までに1回以上接種をしている場合に限り、平成24年4月以降も残りの接種は助成対象となります。

子宮頸がん予防ワクチン(半年の間に3回の接種が必要です)

対象年齢	接種回数	接種スケジュール
中学1年生~ 高校1年生 相当の女子	3回	2価ワクチン(サーバリックス) 初回 初回から1か月後に2回目 初回から6か月後に3回目
		4価ワクチン(ガーダシル) 初回 初回から2か月後に2回目 初回から6か月後に3回目

※ワクチンは2種類あります。医師と相談し、どちらか1つのワクチンを選んで接種してください。

妊婦健康診査助成制度について

4月1日から、母子健康手帳別冊の受診票・助成券を利用できない医療機関(契約外医療機関)で妊婦健康診査を受診された方の費用を助成します。契約外医療機関で受診した場合、補助金の申請書を提出してください。申請方法など詳しくは、健康増進センターにお問い合わせください。

環境通信

環境課資源リサイクル係 ☎049-252-7100

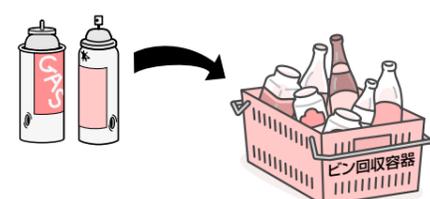
スプレー缶、カセットボンベのごみ出しにご注意を!

ごみ収集車の火災事故が発生

1月10日、ごみ収集作業中に収集車の火災が発生しました。原因は、スプレー缶・カセットボンベなどによるものです。収集作業員の迅速な対応により幸い大事には至りませんでしたが、最悪の場合、収集作業員の命にもかかわることがあります。また、住宅の密集している場所で火災が発生すると、周辺の住宅などに被害がおよぶ危険もあります。こうした事故を防ぐためにも分別の徹底にご協力をお願いします。

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 資源ごみの収集日に「びん」のカゴに出す。



スプレー缶について

スプレー缶の中身(ガス)を残さないために、缶のふたに備わっている中身排出機構(残ガス排出機構)を使いましょう。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に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。

カセットボンベについて

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。