



※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 パパママ準備教室(8月コース)	1日目 8月25日(出) 9:30~15:30	対 初めての出産を平成24年11・12月に迎えるご夫婦	受 9:20~9:30 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 9月13日(休) 9:30~15:30	場 針ヶ谷コミュニティセンター 定 15組(申込順)	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(母子健康手帳の副読本)
予 マタニティエクササイズ	8月1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 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	場 ふじみ野交流センター
予 もくもくバクバク食事相談	8月20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	8月8日(休) 8月20日(月)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成24年3月生まれの子	場 健康増進センター 携帯版乳幼児健診専用バス運行表 鶴瀬コース 水谷コース
12か月健診	8月21日(火)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成23年8月16日~9月7日に生まれた子	場 健康増進センター
1歳6か月健診	8月1日(休)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成22年10月24日~11月15日に生まれた子	場 健康増進センター
	8月29日(水)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成22年11月16日~12月8日に生まれた子	場 健康増進センター
3歳健診	8月28日(火)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成21年2月生まれの子	場 健康増進センター
予 乳児・母乳相談	8月22日(水) 10:00~11:30	受 9:40~10:00 対 1歳までのお子さん(第一子)とお母さん 場 鶴瀬西交流センター 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。栄養士・助産師の相談もあります。	
予 パパ講座(初めてパパの子育てサロン)	8月25日(出) 9:50~12:00	受 9:40~9:50 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	
予 健康づくり料理講習会	8月30日(休)	場 鶴瀬西交流センター	内 ミニ講話…こころもからだも健康に メニュー…カリカリチーズのチヂミ、凍豆腐と牛肉の炒め煮、きのみマリネ、さつま芋のレモン煮 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 ※鶴瀬公民館が耐震工事のため、鶴瀬西交流センターで2回行います。
	9月3日(月)	場 ふじみ野交流センター	
	4日(火)	場 水谷公民館	
	5日(水)	場 南畑公民館	
	11日(火)	場 鶴瀬西交流センター	
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	8月3日(金) 10日(金) 31日(金) 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	8月2日(休) 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	8月2日(休) 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
予 ヨガ講座	8月30日(休) 14:00~15:00	対 20~64歳の方 内 体の筋肉を正しく整え、代謝を改善することを目的としたヨガ講座 定 18人(申込順) 申 8月1日(休)から電話で	場 健康増進センター
マンスリーボディチェック	8月30日(休) 13:30~15:30	対 30~74歳の方 内 生活習慣病予防・メタボリックシンドローム予防のための身体計測(体重体脂肪測定、血圧測定)、ミニ健康相談	場 健康増進センター
ホッと安心健康相談	8月2日(休) 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 ※鶴瀬公民館が耐震工事のため、いきいき活動室はお休みします。
	8月29日(水) 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 ⑨335

予 ソーシャルクラブ	第2・4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	8月23日(休) 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 胃がん検診	・40歳以上(昭和48年3月31日までに生まれた方) ・問診、胃部X線撮影(バリウム検査)	500円	9月24日(月)午前	100人	8月21日(火)
予 ヘルスチェック	・18~39歳の方(昭和48年4月1日~平成7年3月31日までに生まれた方) ・問診、身体測定、血圧測定、診察、尿検査、血液検査、胸部X線撮影、骨の検査、ミニ講話	2,000円	9月13日(木)午前	80人	8月13日(月)
予 前立腺がん検診	・50歳以上(昭和38年3月31日までに生まれた方) ・問診、PSA検査(血液検査)	500円	9月29日(出)午前	100人	8月28日(火)
予 乳がん検診	・30歳以上(昭和58年3月31日までに生まれた方)で、平成23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	9月5日(水)午前・午後	100人	8月6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、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)

8月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
5日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
12日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
19日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
26日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121



8月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
5日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
12日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
19日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
26日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656



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



救急休日診療

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
※耐震工事のため、8月12日(日)・19日(日)は休診します。

日曜 祝日



小児時間外救急診療

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)
(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~翌朝7:00 日曜、祝日、年末年始 9:00~翌朝7:00

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)

百歳まで歩くための元気が出るウォーキング術入門教室(全5回)

いつでも、どこでも、いつまでも颯爽と歩き続けるための体操やウォーキングを学びます。

とき/9月5日・12日・19日・26日、10月3日いずれも水曜午前10時~正午

場所/市民総合体育館

対象/心疾患などによる運動制限のないおおむね60歳以上の方

内容/講義:最大酸素摂取量と持久性能力の意義ほか
実技:元気が出るウォーキング術

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

☎049-252-3771



コツコツ教室(骨粗しょう症予防教室)

~あなたの骨は大丈夫?コツコツ貯めよう!骨の元気!!~

骨量は20~30歳代をピークに、加齢とともに減少していきます。今の骨の状態を知って、より健康で丈夫な骨づくりをするために、今から日常生活でできることを見つけてみませんか。

とき/8月27日(月)午前9時15分~正午

(受付:9時~)

場所/健康増進センター

対象/市内在住の18~69歳の方

内容/骨密度・バランス測定、食事や運動など骨粗しょう症予防ミニ講座

定員/30人(無料・申込順)

申込み・問合せ/8月8日(水)から健康増進センター

(☎049-252-3771)へ電話で

※コツコツ教室は偶数月に行っています。

