



※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	1月17日(火) 10:00~11:30	受 9:40~10:00 内 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	1月23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 いずれが都合のよい日	1月17日(火) 1月23日(月)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成23年8月生まれの子	乳幼児健診専用バス運行表QRコード 鶴瀬コース 水谷コース
12か月健診	1月16日(月)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成23年1月1日~1月23日に生まれた子	
1歳6か月健診	1月10日(火) 1月24日(火)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成22年4月1日~4月23日に生まれた子	
3歳健診	1月31日(火)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成20年7月生まれの子	
予 乳児・母乳相談	1月 6日(金) 10:00~11:30 1月30日(月) 10:00~11:30	場 富士野交流センター 場 みずほ台コミュニティセンター	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。
わくわく子育て トークン	1月25日(水) 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 持 バスタオル、そのほか各自必要なもの 主 富士見市母子保健推進員連絡協議会	場 みずほ台コミュニティセンター
予 健康づくり 料理講習会	1月26日(木) 30日(月) 31日(火) 2月 1日(水) 7日(火) 14日(火)	場 鶴瀬公民館 場 富士野交流センター 場 鶴瀬西交流センター 場 南畑公民館 場 針ヶ谷コミュニティセンター 場 水谷公民館	内 ミニ講話…これで解消！野菜＆果物不足 メニュー…ごはん、いかのイタリア風炒め、かぶのレモン サラダ、かぼちゃのトリュフ 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	1月12日(水) 19日(水) 26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	1月27日(金) 9:00~15:00	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	1月27日(金) 9:00~15:00	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	1月 5日(水) 13:30~15:30 1月12日(水) 13:30~15:30 1月25日(水) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン 場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 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 ㊟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	1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	

## 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 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	2月 8日(水)午前・午後 9日(木)午前・午後	各100人	1月11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）

### 1月の緊急時の産婦人科医（9:00~17:00）

日	当番医	電話番号
1日(祝)	恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
2日(振)	上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
3日(火)	恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
8日(日)	にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
9日(祝)	恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
15日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
22日(日)	恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
29日(日)	にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

### 1月の緊急時の外科医（9:00~16:00）

日	当番医	電話番号
1日(祝)	みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
2日(振)	上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
3日(火)	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
9日(祝)	上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
15日(日)	上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
22日(日)	イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
29日(日)	イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323

**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

※東入間医師会第二休日診療所（健康増進センター内）は12月31日から1月3日まで休診です。

**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  
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）

### 乳がん検診クーポン券をお持ちの方へ

もう、検診は済みましたか？クーポン券の有効期限は1月末までです。早めに申込みをして受診しましょう。

クーポン券をお持ちの方の検診日／

1月11日(水)午前・午後

1月14日(土)午後

定員／いずれも100人

問合せ／健康増進センター

☎049-252-3771



### 特定保健指導利用券が届いた方へ

国保の特定健康診査受診後に「特定保健指導利用券」が届いた方は、今が生活習慣を変えるチャンスです。

自覚症状のない今だからこそ、健康を守るため、将来のために特定保健指導を受けましょう。

日程などで都合のつかない場合は、ご相談ください。

問合せ／健康増進センター ☎049-252-3771



### 犬の飼い方・しつけ方教室

最近、飼い主のモラル低下や犬の習性などの理解不足によるトラブルが大変多くなっています。

人と犬が共に幸せな家族として暮らしていくには、少なからず「しつけ」が必要です。しつけの方法がわからない飼い主の方を対象に、模範犬を使って飼い方やしつけ方を学びます。

特に子犬の時期に経験したことが後々の性格を決めてしまうことがありますので、子犬を飼い始めた方やこれから飼い始めようと思っている方もぜひご参加ください。  
※当日、飼い犬の同伴はできません。



とき／1月21日(土)午後1時30分~3時30分

場所／ふじみ野市役所5階大会議室

(ふじみ野市福岡1-1-1)

※駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合わせてお越しください。

定員／80人(無料・申込順)

講師／ジャパンケネルクラブ公認訓練士

主催／朝霞保健所管内ふじみ野地区狂犬病予防協会

申込み／1月5日(木)~19日(木)

平日午前8時30分~午後5時に電話で

問合せ／健康増進センター ☎049-252-3771