



※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(4月コース)	1日目 4月21日(出) 9:30~15:30	対 初めての出産を平成24年7・8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 5月17日(木) 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	4月12日(木) 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 もくもくパクパク食事相談	4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 いずれか都合のよい日	4月11日(水)	水 受 12:50~13:40 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
	4月16日(月)	鶴 対 平成23年11月生まれの子	
12か月健診	4月10日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター	
		鶴 対 平成23年4月1日~4月23日に生まれた子	
1歳6か月健診	4月24日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター	
		鶴 対 平成22年7月1日~7月23日に生まれた子	
3歳健診	4月17日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター	
		鶴 対 平成20年10月生まれの子	
予 乳児・母乳相談	4月13日(金) 10:00~11:30	場 鶴瀬西交流センター	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 ※母乳相談のみ経産婦も可。管理栄養士・助産師の相談もあります。
予 パパ講座(初めてのパパの子育てサロン)	4月21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 はつらつ教室生活機能アップコース	4月13日(金) 20日(金) 27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 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	4月12日(木) 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	4月12日(木) 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	4月 5日(木) 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
	4月12日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室	
	4月24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 ㊟335

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	4月26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 胃がん検診	・40歳以上(昭和48年4月1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	5月11日(金)午前	100人	4月 9日(月)
予 乳がん検診	・30歳以上(昭和58年4月1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。	2,000円	5月16日(水)午前・午後 17日(木)午前・午後 24日(木)午前・午後	各100人	4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)

乳幼児健診
専用バス運行表

1年間使用しますので大切に保管してください。
※平成23年度と一部変更があります。

鶴瀬コース		通過予定時刻
健診専用バス	停車場	
1	ふじみ野駅西口埼玉縣信用金庫前(新駅西通り)	午後12時45分発
2	ふじみ野駅西口武蔵野銀行前	12時46分
3	東武バスふじみ野駅東口行き「勝瀬原記念公園」バス停付近	12時50分
4	ふじみ野小学校前	12時54分
5	ひばり台団地バス停(勝瀬小学校入口)付近	12時56分
6	渡戸集会所向かい(ミニコープ羽沢店並び)	12時59分
7	しまむら鶴瀬店前	1時03分
8	鶴瀬東2丁目 レクセルガーデン向かい駐車場前	1時06分
9	鶴瀬駅西口立体駐輪場前	1時11分
10	東和銀行鶴瀬支店駐車場前	1時13分
11	スーパー Big-A富士見鶴馬店前	1時16分
12	健康増進センター	1時20分着

健診名	対象月齢	健診場所	バスコース
4か月健診	4か月児	健康増進センター	1日目 水谷コース 2日目 鶴瀬コース
12か月健診	12か月児		水谷コース・鶴瀬コース
1歳6か月健診	1歳8か月児		
3歳健診	3歳6か月児		

水谷コース		通過予定時刻
健診専用バス	停車場	
1	水谷東公民館前	午後12時45分発
2	榎町公園前	12時48分
3	針ヶ谷コミュニティセンター前	12時53分
4	唐沢公園前(西中前通り側)	12時57分
5	関沢上州屋酒店付近	12時59分
6	第四保育所園庭入口付近	1時01分
7	みずほ駅東口(駅を背にしてロータリー左側歩道)	1時05分
8	おぎぞ小児科医院前	1時06分
9	水谷公民館前	1時07分
10	水子貝塚公園前(大應寺側)	1時09分
11	健康増進センター	1時10分着

※4か月健診は、1日目・水谷コースのみ、2日目・鶴瀬コースのみの運行です。
※通過予定時刻前にバスが通過することはありません。
※帰りのバスは利用者がそろう次第、出発します。
※ポリオ予防接種のバス運行表とは、時刻が違いますのでご注意ください。

4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
8日(日) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
15日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
22日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
29日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
30日(振) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

4月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
1日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
8日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
15日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
22日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
29日(祝) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
30日(振) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060

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/4月24日(火)午前9時15分~11時45分(受付9時~)
場所/健康増進センター 対象/市内在住の18~69歳までの方
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/4月5日(木)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。

朝霞保健所からのお知らせ
小児慢性特定疾患医療給付の継続申請の受付開始

対象/現在、受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の方
必要書類/申請書、医療意見書、生計中心者の所得税関係証明書など
※申請に必要な書類は、お持ちの受給者証に記載の住所を管轄する保健所から郵送されます。
受付期間/5月10日(木)~6月15日(金)(土・日曜、祝日は除く)
問合せ/朝霞保健所 ☎048-461-0468