



※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…その他

事業名	とき	詳細
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	4月11日(金) 18日(金) 25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(介護保険の認定を受けていない方) 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	4月16日(水) 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	4月16日(水) 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	4月10日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 対 健康や身体の状態に心配のある方 内 看護師や保健師による個別相談
	4月30日(水) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター 対 ※水谷東公民館が耐震工事のため、ふれあいサロンでの活動は4月までお休みします。

申込み・問合せ/障がい福祉課 ☎049-251-2711 ㊟323

予 こころの健康相談	4月24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ぱれっと 内 精神科医師による相談
------------	--------------------	---

4月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
6日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
13日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
20日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
27日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
29日(祝) にしじまクリニック(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
6日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
13日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
20日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
27日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
29日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060



救急休日診療 東入間医師会 富士見市駒林元町3-1-20  
休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)  
[昼間]9:00~12:00・13:00~16:00  
[夜間]20:00~22:00

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)  
[昼間]9:00~12:00・13:00~16:00  
※4月29日(祝)~5月6日(振)は休診です。

休日・夜間の  
医療機関  
携帯版



小児時間外  
救急診療 東入間医師会 富士見市駒林元町3-1-20  
休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)  
[診療時間]月~土曜(祝日を除く) 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)

大人の風しん(または麻しん風しん混合)ワクチン  
予防接種費用の一部を助成します

妊婦が風しんウイルスに感染すると、赤ちゃんが心臓の病気や難聴などになる可能性があります。妊婦や赤ちゃんの健康を守るため、大人の風しん予防接種費用の一部を助成します。

助成対象/接種日現在、富士見市に住民登録のある方で次のいずれかに該当する方

- 19~50歳未満で妊娠を予定または希望している女性
  - 妊婦の夫(胎児の父親)で19歳以上の方
- ※これまでに風しんにかかったことのある方、風しんや麻しん風しん混合の予防接種を受けたことのある方は除きます。

助成対象接種期間/平成26年4月1日~平成27年3月31日  
助成金額/3,000円以内(1回限り)  
申請方法/①~③を健康増進センターに郵送または直接提出してください。

- ①富士見市風しん予防接種費用助成金交付申請書(健康増進センターまたは市ホームページから入手可)
- ②風しんの予防接種を受けたことを証明する書類と領収書
- ③妊婦の夫は、胎児の母子健康手帳のコピー(保護者欄)

申請期間/平成26年4月1日~平成27年4月7日(消印有効)  
申請先・問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771  
(〒354-0021 鶴馬3351-2)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



年に1回  
愛犬に必ず狂犬病予防注射を!

狂犬病予防注射は、毎年1回受けることが法律で義務付けられています。集合狂犬病予防注射(右表)または動物病院で必ず接種しましょう。  
※動物病院で接種する場合は、獣医師が発行する「狂犬病予防注射済証」を健康増進センターに持参し、狂犬病予防注射済票の交付手続き(交付手数料550円)をしてください。

注射の時期/  
• 生後91日以上の犬は、4月1日~6月30日の間  
• 注射を受けていない犬を飼い始めたときは、30日以内  
費用/3,300円(注射料金2,750円、狂犬病予防注射済票交付手数料550円)  
※新規に犬の登録をする場合は、別途登録手数料3,000円が必要です。  
※動物病院で接種した場合、料金が集合注射と異なる場合があります。

日程/

日程	午前9時30分~11時30分	午後1時~2時30分
4月16日(水)	みずほ東公園	前沼公園(水谷東小学校近く)
4月17日(木)	唐沢公園	針ヶ谷コミュニティセンター 駐車場
4月18日(金)	南畑公民館 駐車場	勝瀬集会所駐車場(榛名神社脇)
4月21日(月)	鶴瀬公民館 駐車場	鶴瀬西第1公園(鶴瀬駅西口整備事務所前)

※会場が公園の場合、駐車場はありません。

お済みですか 犬の登録変更届など  
飼い主や住所が変わったときは「犬の登録事項変更届」を、飼い犬が死亡したときは「犬の死亡届」を健康増進センターに提出してください。



問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

尿モレに強い体づくりコース  
はつらつ教室(全11回)

中高年の女性にとっての課題のひとつ「尿モレ予防」を中心とした健康づくり教室です。

とき/4月24日~6月26日 毎週木曜午前10時~正午  
場所/健康増進センター  
対象/運動制限がなく、なるべくすべてに参加できる方  
内容/マシントレーニングや体操による骨盤底筋強化など  
定員/15人(申込順) 費用/330円(保険代)  
申込み・問合せ/健康増進センター(☎049-252-3771)へ直接または電話で

第1回  
健康美人ヨガ講座(全2回)

いつまでもキラキラ輝く女性でいるために、体の中から磨いてみませんか。

とき	内容	
4月17日	講義	しなやかな骨をつくる食事について 講師:管理栄養士
	実技	ヨガ 講師:ヨガインストラクター
4月24日	講義	キレイな歯を保つために 講師:歯科衛生士
	実技	ヨガ 講師:ヨガインストラクター

※いずれも木曜午後1時30分~3時30分(受付:1時15分から)  
場所/健康増進センター

対象/市内在住、在勤の18~64歳の女性の方で、医師から運動を禁止されていない方  
定員/30人(申込順) 費用/60円(保険代)  
持ち物/筆記用具、タオル、飲み物、運動しやすい服装  
申込み・問合せ/4月2日(水)から健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で



小学校入学前に  
麻しん風しん混合ワクチン(2期)の接種を!

今年度、年長児相当のお子さんは、麻しん風しん混合ワクチン(2期)の予防接種を受ける時期にあたります。お子さんの体調のよい時に早めに受けましょう。  
平成26年度の対象者/平成20年4月2日~平成21年4月1日に生まれた子  
接種期間/平成26年4月1日~平成27年3月31日  
問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

地元野菜deカンタン健康レシピ No.11  
オムキャベツ

材料(2人分)(1人分のエネルギー:129kcal)  
春キャベツ …… 2~3枚(200g)  
油 …… 小さじ1  
溶き卵 …… 1個分  
ソース …… 適量  
マヨネーズ …… 適量



- 作り方
- ①キャベツはよく洗って千切りにし、ラップをして電子レンジでしんなりするまで2分ほど加熱し、水気を切る。
  - ②フライパンに油を熱し、薄焼き卵を焼き、真ん中に①を乗せ包む。
  - ③皿に盛りつけ、ソースとマヨネーズをかける。

コメント  
•キャベツはビタミンCが多く、ビタミンUも含まれているため胃腸の調子を整えてくれます。揚げ物を食べる時の付け合わせに最適です。  
•春キャベツは、甘みがあり柔らかく食べやすいので、生食もおすすめです。