



予要予約 対象 場所 内容 定員 持ち物 費用 申込み 主催 その他

事業名	とき	詳細
予健康づくり料理講習会	2月9日(木)	場鶴瀬公民館
	14日(火)	場鶴瀬公民館
	14日(火)	場水谷公民館
	15日(水)	場南畑公民館(保育付き)
	15日(水)	場ピアザ☆ふじみ
	21日(火)	場針ヶ谷コミュニティセンター
	27日(月)	場ふじみ野交流センター
予はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 2月2日・9日・16日	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)
	金曜日コース 2月3日・10日・17日	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) ※いずれも10:00~12:30
予知ってナットク 身近な健康相談室	2月28日(火) 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 他1人1時間程度 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
ホッと安心 健康相談	2月2日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン
	2月9日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室
	2月20日(月)	場高齢者いきいきふれあいセンター
	2月22日(水)	場健康増進センター

### 2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) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
11日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
12日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
19日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
26日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

### 2月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
5日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
11日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
12日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
19日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
23日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
26日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323

### 健康づくり料理講習会(保育付き)

保育付きの健康づくり料理講習会を開催します。子育て中の方、息抜きに参加してみませんか。

とき 2月15日(水)午前10時~午後1時  
(受付:午前9時45分から)

場所 南畑公民館

対象 市内在住の方

定員 8人程度(申込順)

※保育あり(おおむね生後10か月以上のお子さん、3人。応募多数の場合は抽選)

費用 500円程度

持ち物 手ふき、ふきん、三角きん、エプロン、筆記用具

申込 2月8日(水)午後5時15分までにFAX、直接または電話で(市ホームページからも応募可)

※参加者本人がお申し込みください。

※メニューは上記の健康ガイド一覧表をご覧ください。

※お子さんの食事などは各自ご持参ください。※保育を利用しない方の申込みも受け付けます。

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



## 食育健康ひろば

### 【食育動画講座】 女子栄養大学Cooking教室 ~人気の副菜編~

女子栄養大学の学生食堂で実際に提供されている野菜たっぷりの副菜メニューを学んでみませんか。調理初心者の方でも気軽に挑戦できるメニューです。ぜひご視聴ください。

とき 2月1日(水)午前11時から視聴可

メニュー

- ①カルビ大根、②れんこんとベーコンのり塩炒め、③キャベツのボンゴレ風、④青梗菜としめじの塩昆布あえ、⑤ブロッコリーとトマトの粉チーズあえ、⑥キャベツと蒸し鶏の塩レモンあえ
- 講師 高橋美香氏(女子栄養大学 松柏軒駒込カフェテリア 管理栄養士)



この講座は、動画配信サービスを使用します。動画を視聴するには、インターネットに接続できる環境が必要です。動画のURLとレシピは市ホームページをご覧ください。



### 接種は終わっていますか 幼児期から20歳未満の定期予防接種

問健康増進センター ☎049-252-3771

予防接種はお子さんの病気を予防し、健康を守るうえで大切なものです。

接種間隔は免疫が付きやすい時期などを考慮して決められていますので、対象年齢に合わせてきちんと受けましょう。詳しくは市ホームページをご覧ください。

※右表以外の定期予防接種もあります。

費用 無料

接種方法 実施医療機関に直接お申し込みください。

※実施医療機関は、令和4年度がん検診などのお知らせ保存版(広報『富士見』令和4年5月号の折込保存版)、または市ホームページをご覧ください。

※対象年齢や接種間隔を外れると、接種費用は自費となりますのでご注意ください。

#### 「スマイルなび」

妊娠期から子育て期までの健康や子育てに役立つ情報、妊娠週数やお子さんの月齢・年齢に合わせた子育て応援メールの配信、予防接種のスケジュール管理など、市からの子育て情報をお届けします。ぜひご活用ください。



### 幼児期から20歳未満の定期予防接種一覧表

予防接種名	接種回数	接種対象年齢
ヒブ		生後2か月~5歳の誕生日の前日まで ※接種開始月齢により接種回数異なります。
小児用肺炎球菌		生後2か月~5歳の誕生日の前日まで ※接種開始月齢により接種回数異なります。
四種混合	1期 4回	生後3か月~7歳6か月の前日まで
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳~3歳の誕生日の前日まで
麻しん風しん混合(または麻しん、風しん)	1期 1回	1歳~2歳の誕生日の前日まで
	2期 1回	令和4年度対象者(令和5年3月31日までの接種):平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれの子
日本脳炎	1期 3回	3歳~7歳6か月の前日まで
	2期 1回	9歳~13歳の誕生日の前日まで
	合計 4回	特例対象者:平成14年4月2日~平成19年4月1日生まれの方(20歳の誕生日前日まで)
二種混合	2期 1回	11歳~13歳の誕生日の前日まで
HPV(ヒトパピローマウイルス感染症)	3回	小学6年~高校1年生相当の女性

※HPV(ヒトパピローマウイルス感染症)は、平成9年4月2日~平成18年4月1日生まれの女性もワクチン接種を受けられます。詳しくは市ホームページをご覧ください。