

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
健康づくり料理講習会	2月14日(木)	場 鶴瀬公民館 内 メニューテーマ「減塩でもおいしい! 野菜たっぷりレシピ」
	19日(火)	場 鶴瀬西交流センター 鶏肉のラビゴットソース、ハリハリ漬、コンソメ不使用野菜たっぷり塩麴スープ、キウイ大福
	20日(水)	場 ピアザ☆ふじみ ミニ講話…健康リスクをチェック! 塩分摂取量
	25日(月)	場 ピアザ☆ふじみ 費 500円程度(食材の入手状況により変動あり)
	26日(火)	場 水谷公民館 主 富士見市食生活改善推進員協議会
	26日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター(保育付き) ※いずれの会場も10:00~13:00 ※参加者本人がお申し込みください。
	27日(水)	場 南畑公民館 ※26日(火)針ヶ谷コミュニティセンター(保育付き)は、子育て中の方もご参加いただけます。時間など詳しくは右ページ(P20)をご覧ください。
はつらつ教室生活機能アップコース	木曜日コース 2月7日・14日・21日・28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1日・8日・15日・22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10:00~14:30
知ってナットク身近な健康相談室	2月26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 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
ホッと安心健康相談	2月7日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	2月14日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 対 健康や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
	2月26日(火) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター

## 2月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
10日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
11日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
17日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
24日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

## 2月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
10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
17日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
24日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502

日曜 祝日  
年末年始  
12/31~1/3

東入間医師会 休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)

〔昼間〕9:00~12:00・13:00~16:00  
救急休日診療 〔夜間〕20:00~22:00

休日・夜間の医療機関



小児時間外 救急診療 東入間医師会 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

## 埼玉県救急電話相談

☎ #7119 (☎048-824-4199)  
〔24時間365日〕

大人や子どもの相談に対応し、医療機関を案内します。



富士見市マスコットキャラクター ふわっぴー

## 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

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。接種間隔など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。  
※対象年齢や接種間隔を外れた場合は有料(自費)となりますのでご注意ください。  
※実施医療機関は、平成30年度がん検診などのお知らせ保存版(広報『ふじみ』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。

予防接種のスケジュール管理ができる  
富士見市子育て応援情報モ  
バイルサイト「スマイルな  
び」をぜひ活用ください。



問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

## 幼児期から20歳未満の定期予防接種

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	平成30年度対象者(平成31年3月31日までの接種):平成24年4月2日~25年4月1日生まれ(小学校就学前の1年間、いわゆる幼稚園や保育所などの年長児)
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10年4月2日~平成19年4月1日生まれの方(20歳の誕生日の前日まで)
二種混合	2期 1回	11歳~13歳の誕生日の前日まで
不活化ポリオ	4回	生後3か月~7歳6か月の前日まで ※経口生ポリオ、不活化ポリオ、四種混合の各ワクチン合計4回

※子宮頸がん予防ワクチンは、定期接種の積極的なお勧めはしていません。

## 食育☆健康ひろば

### 保育付き 健康づくり料理講習会

とき/2月26日(火)午前10時~午後1時

場所/針ヶ谷コミュニティセンター

定員/10人程度

※保育あり(おおむね10か月以上のお子さん、8組、応募多数の場合は抽選)

参加費/500円程度

※メニューはP21の健康ガイド一覧表をご覧ください。

※お子さんの食事、飲み物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。

申込み/2月18日(月)までに直接または電話で

### 【共通事項】

受付:午前9時45分~

持ち物/エプロン、三角きん、ふきん、手ふき、

筆記用具

内容/調理実習、講義ほか

## メンスクッキング~中華編~

料理が苦手な方でも簡単に作れる昼食メニューです。

とき/2月23日(土)午前10時~午後2時

場所/ピアザ☆ふじみ

対象/市内在住の18歳以上の男性

メニュー/お手軽中華丼、トマトときゅうりの中華和え、しいたけの簡単鶏がらスープ、りんご

定員/10人程度

講師/市管理栄養士

参加費/450円(材料代ほか、

当日集金)

申込み/2月13日(水)までに

直接、FAX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。

※要予約、応募多数の場合は抽選

問合せ/健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321