

平成25年3月31日
まで費用無料が延長

平成23年12月20日付、厚生労働省通知により、子宮頸がん等予防ワクチンの接種助成期限が延長されました。接種される人は、接種間隔等かかりつけ医と相談の上、接種してください。各予防接種についての詳細は、医療機関及び保健センターにおいてあります。また、町ホームページにも掲載しています。

01 子宮頸がん予防等ワクチン接種 助成期限延長のお知らせ

ワクチン種類	対象者	実施場所
ヒブワクチン 小児用肺炎球菌ワクチン	生後2ヶ月～5歳未満	三芳町・ふ富委 じみ野市の 託医療機関
子宮頸がん予防 ワクチン	中学1年生～高校1 年生相当の女子	

【期限】平成25年3月31日まで
※二市一町委託医療機関以外での接種は、助成対象になりません。
【費用】公費負担（無料）

02 Mama's Time (両親学級) 参加者募集



～ミントコースの日程～

日程	時間	内容	持ち物
①	2/22 (水) 10:00～11:45	妊娠中の体のトラブル、その解消法について考える。	
②	3/1 (木) 10:00～11:45	助産師より母乳についての話・保健師と子どもがいる生活を考える。	・母子健康手帳 ・筆記用具 (3日目は上記に加えて、歯ブラシ、コップ、タオル、手鏡)
③	3/3 (土) 9:30～12:00	沐浴実習・お父さんの妊婦体験・歯科ブラッシング指導	
④	3/7 (水) 10:00～11:45	管理栄養士との座談会・妊婦の食生活を考える。	

妊娠中のママ、これからパパになる両親を対象に全4回、出産前に必要なことを学習できます。ママ友を作りたい人もぜひご参加ください。
【申込方法】電話、メール、FAXで申込み。メール・FAXの場合は、件名に「両親学級申込み」本文に「①氏名 ②住所 ③電話番号 ④出産予定日 ⑤初産か経産か」を記入の上、送信ください。

03 マタニティマーク ご存じですか？



妊婦であることを示すマーク。キーホルダーなどの形で身につける。妊娠初期などで、外見からは妊婦かどうか判断しにくい女性に対しても、周囲の人が座席を譲るなどの配慮がしやすいように考えられたものです。

※厚生労働省が平成18年（2006）に発表したもののほか、自治体などが独自に作成・配布しているものもあります。

約2割の人が「知らない」
健康づくりに関するアンケートにおいて、「マタニティマークを見たことやその意味を知っていますか。」という質問をしました。その結果、半数の人が「言葉も意味も知っています」と回答していますが、「言葉も内容も知らない」という人も2割。駅や電車の車内など、目にする機会も多くなりましたのでこれを機会にぜひ知ってください。

休日・小児時間外診療 所のご案内

● 休日診療日：日曜、祝日
および年末年始（12月31日～1月3日）

▼ 小児時間外診療日：月曜～土曜

← 富士見市駒林3553
☎(258)9592
(2664)9592

● 休日診療時間：9時～16時、20時～23時
▼ 小児時間外診療時間：20時～22時

← 富士見市鶴馬3351-2
☎(252)4050

● 休日診療時間：9時～16時

http://www.ne.jp/asahi/higashi-iruma/med/

健康スポーツライフ

問い合わせ 総合体育館 ☎258-0311

冬だからこそ水分補給 冬の水分不足に注意 冬の様々な悩み軽減のヒント教えます

「冬は、脱水症状の予防などのために水分補給の話題は多く出てきますが、冬でも大切なことです。」

【理由1】のどが渇きにくい

夏は汗をかき一気に水分を発散するので、とてものが

【理由2】トイレの回数が多い

トイレの回数が多いからと言って水分補給を減らしてはいませんか？

水分の摂取方法

では、これらの原因はどのように改善したらよいのでしょうか？

水の種類・特徴(例)

- 炭酸水（血行を良くし、冷え症を改善する）
- 硬度の高い水（ミネラルが多く肌に良い）
- 温かい水（胃に負担が少なく、ゆつくりと吸収してくれる）
- 冷たい水（素早く吸収してくれる、体を冷やしてくれる）
- コーヒー・お茶（利尿作用あり）

《スタジオプログラム紹介⑧》 ビギナーエアロ



担当：大熊（「ビギナーエアロ」のクラスは、他に月・水・土曜日などにも設けており、担当はそれぞれ異なります。）
内容：エアロピクスの初級クラスです。リズムを取り、音楽に合わせて体を動かします。初めての方、まずはこのクラスから参加してみてください
毎週火曜日10：15～11：00

▼ コピスみよし 催し物案内 問い合わせ コピスみよし ☎259-3211 http://www.miyoshi-culture.jp/coppice/

コピスの風 バレンタイン コンサート

2/12 (日)

金管アンサンブル Buzz Five が中学生や地元の楽団と共演♪

【公演日】平成24年2月12日(日)
【開演】14:00
【会場】コピスみよし ホール
【料金】前売り500円、当日800円(消費税込)

ミュージカル 「みにくいあひるの子」 ～僕の大空へ～

2/19 (日)

こびすクラブ2011参加者、5才から70代が元気いっぱいに贈るミュージカル!

【賛助出演】G-Rockets
【公演日】2月19日(日)
【会場】コピスみよし ホール
※入場料・公演時間等の詳細はコピスみよしへお問い合わせください

親子のためのクラシックコンサート 「音楽の絵本」

3/20 (火・祝)

子供たちに大人気のクラシックコンサート! 動物たちが奏でる多彩な音楽の世界をお楽しみに!

Coming soon....

【公演日】3月20日(火・祝)開演13:30
【会場】コピスみよし ホール
【入場料】全席指定 大人2,000円 子ども1,000円・親子ペアチケット2,700円