



# 地区的「保健センター」是您育儿路上的好朋友

我们一起去地区保健センター吧！您有听说过「保健センター」吗？虽然它会因地区的不同有不同的称呼，但一定会有对孩子教育不可缺的「保健センター」。保健センター（地域健康支援系）有针对妊娠，生育，育儿提供各种各样的支援服务。在这里我们主要以ふじみ野市为中心进行介绍。详细内容您可以和您居住地的市政部门进行咨询。

## 1 妊娠和生育

### （1）母子健康手册和赞助券

在医疗机关对胎儿的心跳进行确认，接受了妊娠诊断后，您需到保健センター提出妊娠宣告书，然后就可以拿到母子健康手册和妊娠健康体检的赞助券。因为要填写妊娠周数和医院名称，所以，请事前确认。

**申请资格：**居住在ふじみ野市的孕妇

**必备资料：**可以证明自己身份的（在留卡、护照、驾照、保险证等）

**申请窗口：**保健センター（フクトピア1階）



### （2）パパママセミナー（预约制）

为了可以安心的迎接新生儿的到来，这里会提供有关妊娠期间的生方法以及如何照顾宝宝等的知识讲座。（夫妻双方都可以参加）快来参加吧！在这里您还可以和大家做情报上的交换。具体日程请参照相关网站与市报。

### （3）成人健康咨询（包含孕妇）（预约制）

这里会为您提供如何渡过妊娠期的意见。具体日程请参照健康日历与市报。

## 2 小宝宝诞生后

### （1）新生儿的访问

我们会针对所有出生到4个月前的新生儿进行访问以便及时提供育儿情报和育儿资讯。

### （2）乳幼儿的健康诊断

乳幼儿的健康诊断主要是指针对出生后4个月，1岁6个月，10个月，3岁孩子的健康诊断。健康诊断的具体内容有身体量测，医生健诊（不包含10个月孩子的咨询）、育儿咨询等。市政部门会用个别通知的方式将实施日等相关内容通知给有健诊对象的家庭。同时您也可以参考每年3月下旬发放给各家各户的「健康カレンダー」。此日历也有放置在保健センター和市民課的窗口。

### （3）すくすく相談（预约制）

这里主要针对乳幼儿的发育、成长、育儿饮食、牙齿等问题提供咨询。

### （4）母乳相談（预约制）

这里主要针对妊娠中，哺乳中的乳房及母乳问题提供咨询。

### （5）健诊跟进咨询（预约制）

这里主要针对孩子的发育成长提供小儿科医生，理学疗法士，保健师等的咨询。



(6) 育儿的专门咨询(预约制) 由临床心理师提供育儿方面的专家咨询。

【咨询窗口】

ふじみ野市保健センター(地域健康支援係)

〒356-0011 富士見野市福岡 1-2-5 (フクトピア 1階)

TEL. / 049-293-9045

Mail. / kenkoushien@city.fujimino.sai



「FICEC 年末义卖会」

FICEC 会每半年举办一次义卖会。您在这里可以找到日用杂货、餐具、衣物、文具等各种各样意想不到的东西。快来逛逛看吧!

日期: 12/6(周三)~12/10(周日)

时间: 10:00~16:00

地点: FICEC 2楼 特设会场

咨询: TEL.049-256-4290



来试坐一下日本第一个迷你铁道小火车吧!

富士见市鹤濑车站旁边的「富士見市むさし緑地公園ミニ鉄道」是日本第一个迷你铁道公园。30年前修建好的这个铁道从4月开始到12月,每月的第2和第4周的周日上午10点~12点,13点~14点、小火车会吐着蒸汽免费带您环走120米。需要提醒您注意的是12月只会在第2周的周日做运行。

FICEC 日本語教室

★小知识★

生肖

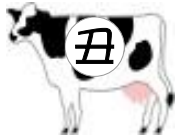
你有留意到我们的封面吗? 来年(2018年)的生肖是狗。生肖是来源于中国古代的历法。

12种动物固定排序,每年都会依此排序拥有代表此年份的动物、「インフォメーションふじみの」的封面时也会以此为题材进行绘制。

ne [鼠]



ushi [牛]



tora [虎]



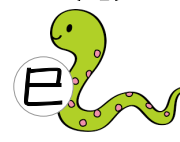
u [兔]



tatu [龙]



mi [蛇]



uma [马]



hituji [羊]



saru [猴]



tori [鸡]



inu [狗]



i [猪]



上記动物被称为「十二属」、12年为一个周期。今年(2017年)鸡年,所以,明年就会是狗年。生肖经常被使用在春季的装饰及贺年卡的绘制上。