



※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…そのほか

事業名	とき	詳細
予 健康づくり料理講習会	7月23日(火)	場 水谷公民館
	23日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	24日(水)	場 南畑公民館
	25日(木)	場 鶴瀬公民館
	29日(月)	場 ふじみ野交流センター
	30日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
内 ミニ講話…熱中症にご用心！！ メニュー…そうめんの玉ねぎソースかけ、 かぼちゃとカッテージチーズのおやき、みかんジュース寒天 費500円程度 主 富士見市食生活改善推進員協議会 ※いずれの会場も10:00～13:00 ※参加するご本人がお申し込みください。		
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	7月 5日(金) 12日(金) 19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 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	7月19日(金) 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	7月19日(金) 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
予 ヨガ教室	7月11日(木) 14:00～15:00	対 20～64歳の方 場 健康増進センター 内 体の筋肉を正しく整え、代謝を改善することを目的としたヨガ講座 定 15人（申込順） 費 30円（保険代） 申 7月1日(月)から電話で
マンスリーボディチェック	7月11日(木) 13:30～15:30	対 30～74歳の方 場 健康増進センター 内 生活習慣病予防・メタボリックシンドローム予防のための身体計測（体重体脂肪測定、血圧測定）、ミニ健康相談
ホッと安心健康相談	7月 4日(木) 13:30～15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	7月11日(木) 13:30～15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	7月23日(火) 13:30～15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター
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		

申込み・問合せ／障がい福祉課 ☎049-251-2711 ㊟323

予 ソーシャルクラブ	第2・4火曜 10:00～12:00	対 精神障がいのある方 場 市民福祉活動センターばれっと 内 創作活動、調理実習、野外活動などとおして、仲間づくりや生活の訓練など
予 こころの健康相談	7月25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ばれっと 内 精神科医師による相談

集団検診

場 健康増進センター ※申込み・問合せは健康増進センターへ ☎049-252-3771

集団検診名	対象者・内容	受診料	受診期日	定員	申込開始日
予 乳がん検診	・30歳以上（昭和59年3月31日までに生まれた方） で、平成24年度に受診されなかった方 ・問診、視診、触診、マンモグラフィ（X線撮影） ※マンモグラフィは2年に1度の検診です。	2,000円	8月 1日(木)午前・午後 8月 2日(金)午前・午後	各100人	7月 1日(月)

※マンモグラフィ（X線撮影）は乳がんの早期発見に役立つ検査です。自分は大丈夫と思わず、ぜひこの機会に受診しましょう。（豊胸手術、ペースメーカー挿入術を受けた方、妊娠中または妊娠している可能性のある方、授乳中の方は対象になりません）

7月の緊急時の産婦人科医（9:00～17:00）

当番医	電話番号
7日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
14日(日) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
15日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
21日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
28日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121



7月の緊急時の外科医（9:00～16:00）

当番医	電話番号
7日(日) みずほ病院(富士見市)	049-252-5121
14日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
15日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
21日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
28日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600



がん検診の無料クーポン券を発送しました

がん検診の受診促進とがんの早期発見を目的として、下記対象の方に検診費用が無料になるクーポン券を5月末に発送しました。この機会にぜひ受診してください。

なお、クーポン券の使い方や利用できる医療機関、検診日などは同封の案内をご確認ください。

年齢	生年月日	女性		男女
		頸子宮がん	乳がん	
20歳	平成4年4月2日～平成5年4月1日	●		
25歳	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日	●		
30歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日	●		
35歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日	●		
40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日	●	●	●
45歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日		●	●
50歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日		●	●
55歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日		●	●
60歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日		●	●

※平成25年4月20日に住民登録のある方が対象です。その後に転入した方はお問い合わせください。

問合せ／健康増進センター ☎049-252-3771

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)
〔昼間〕9:00～12:00・13:00～16:00
〔夜間〕20:00～22:00

休日・夜間の医療機関 携帯版

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）



【食中毒予防の3原則】

1. 菌をつけない（清潔・洗浄）
2. 菌を増やさない（迅速・冷却）
3. 菌をやっつける（加熱・消毒）

つけない 洗う！

食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、調理を始める前や生の肉や魚、卵などを取り扱う前後、おむつを交換したり動物に触れた

まざまな雑菌が付着しています。

手にはさまざまな雑菌が付着しています。

加熱処理！

死滅します。肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。食品の中心部まで75℃で1分以上加熱しましょう。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

問合せ／朝霞保健所 ☎048-461-0468

増やさない 低温で保存する！

菌が増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れてください。ただし、冷蔵庫の過信は禁物です。

ほとんど菌やウイルスは加熱によって死滅します。

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。

肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。食品の中心部まで75℃で1分以上加熱しましょう。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

問合せ／朝霞保健所 ☎048-461-0468

食中毒に気をつけましょう！

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することによって発生します。高温多湿の夏季は、1年の中で最も多く食中毒が発生する時期です。気温が高くと菌が繁殖しやすく食品の傷みも早いので注意しましょう。

また、体の抵抗力が弱い子どもや高齢者は、少量の菌でも発症、重症化する傾向があるので注意しましょう。

手にはさまざまな雑菌が付着しています。

まざまな雑菌が付着しています。

低温で保存する！

菌が増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れてください。ただし、冷蔵庫の過信は禁物です。

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。

肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。食品の中心部まで75℃で1分以上加熱しましょう。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

問合せ／朝霞保健所 ☎048-461-0468

地元野菜deカンタン健康レシピ No.2 じゃがいものたこ焼きもどき

材料（1個分：92kcal）
じゃがいも……………1個
中濃ソース……………適量
かつお節……………適量
ドライパセリ……………適量



- ### 作り方
- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大の角切りにし、サッと水に通す。
 - 2 耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで加熱する（500Wで5～6分）。
 - 3 じゃがいもに竹串がスーと通ったら、かつお節とソースをかけ、ドライパセリを散らす。

コメント

- じゃがいもは、カリウムや鉄分などが豊富に含まれています。また、じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているため加熱しても失われにくいので、1日に1個くらいは食べたいですね。
- お好みでマヨネーズとソースを混ぜ合わせてもおいしいです。

※芽や緑化した塊茎には、毒性成分であるソラニンなどが多く含まれているため、しっかりと取り除きましょう。