



※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	9月24日(火)	場 水谷公民館
	24日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	25日(水)	場 南畑公民館
	26日(木)	場 鶴瀬公民館
	30日(月)	場 ふじみ野交流センター
	10月 1日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
		内 ミニ講話…転倒リスク予防は骨の健康から メニュー…コンソメ人参ご飯、厚あげのきのこあん、 たたききゅうりとじゃこの浅漬け、かぶのお団子 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	9月 6日(金) 13日(金) 20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	9月24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
予 レディース健康相談室	9月24日(火) 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
マンスリーボディチェック	9月20日(金) 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	9月 5日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	9月12日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	9月26日(木) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター
		対 健康や身体の状況に心配のある方 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 ③323

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ぱれっと 内 創作活動、調理実習、野外活動などをとおして、仲間づくりや生活の訓練など
予 こころの健康相談	9月26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ぱれっと 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 胃がん検診	・40歳以上(昭和49年3月31日までに生まれた方) ・問診、胃部X線撮影(バリウム検査)	500円	10月10日(木)午前	100人	9月10日(火)
予 ヘルスチェック	・18~39歳の方(昭和49年4月1日~平成8年3月31日に生まれた方) ・問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、診察、骨の検査、胸部X線撮影	2,000円	10月30日(水)午前	90人	9月26日(木)
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	10月 3日(木)午前・午後 10月 5日(土)午前・午後 10月31日(木)午前・午後	各100人	9月 4日(水)

※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)

救急休日診療 東入間医師会 富士見市駒林元町3-1-20  
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  
日曜 祝日  
年末年始  
12/31~1/3

東入間医師会 富士見市鶴馬3351-2  
第二休日診療所 ☎049-252-4050(代)  
〔昼間〕9:00~12:00・13:00~16:00  
日曜 祝日

小児時間外 東入間医師会 富士見市駒林元町3-1-20  
救急診療 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)

休日・夜間の  
医療機関  
携帯版



## 9月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

日	当番医	電話番号
1日(日)	にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
8日(日)	恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
15日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
16日(祝)	恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
22日(日)	にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
23日(祝)	恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
29日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111



## 9月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

日	当番医	電話番号
1日(日)	三浦病院(富士見市)	049-254-7111
8日(日)	さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
15日(日)	上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
16日(祝)	上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
22日(日)	イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
23日(祝)	イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
29日(日)	栗原医院(富士見市)	049-255-3700



## こころもカラダもスッキリ ヨガ講座

カラダの筋肉を正しく整え、代謝を改善することを旨とします。

とき/9月20日(金)午後2時~3時(受付:1時30分~45分)

場所/健康増進センター

対象/市内在住の20~64歳の方で  
運動制限のない方

定員/30人(申込順)

費用/30円(保険代)

持ち物/タオル、飲み物

申込み・問合せ/9月2日(月)から

健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で



## 生活習慣病予防教室 今はじめよう! 血管元気生活 ボクササイズを体験しよう

とき/9月29日(日)午前9時30分~11時30分

場所/健康増進センター

対象/運動を始めようと考えている市内在住のおおむね  
18~64歳の方で医師から運動を禁止されていない方

※持病のある方は申込時にご相談ください。

内容/健康づくりのためのボクササイズ(初級)

定員/40人(申込順)

講師/健康運動指導士

費用/30円(保険代)

持ち物/室内運動靴、タオル、飲み物

※運動ができる服装でお越しください。

申込み・問合せ/9月2日(月)から

健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で



## ~効果的にウォーキングを楽しんでみませんか~ 代謝アップ!スマートウォーキング教室(全6回)

脂肪を蓄えにくく、生活習慣病になりにくい身体づくりを目指した正しいウォーキング方法を身に付けます。教室終了後は、グループで継続的に楽しくウォーキングをしていきます。

とき・内容/いずれも火曜、  
午前9時30分~11時45分(受付:9時15分~)



①	10/1	講義:ウォーキングの効果 運動実技:自分の歩き方を知る
②	10/8	運動実技:屋外を歩いてみよう!
③	10/15	講義:ウォーキングの方法 運動実技:スマートウォーキング実践
④	10/22	講義:ウォーキングと食事 運動実技:先輩ウォーカーと屋外を歩いてみよう!
⑤	10/29	運動実技:屋外を歩いてみよう!
⑥	11/5	運動実技:スマートウォーキングの復習・実践

場所/健康増進センター

対象/市内在住の30~64歳の方で医師から運動を禁止されていない方

定員/30人(申込順)

費用/120円(保険代)

持ち物/筆記用具、室内運動靴、タオル、飲み物

申込み・問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771



## 地元野菜 de カンタン健康レシピ No.4

### かぶのお団子

材料(12~13個分)  
(3個:45kcal)  
かぶ(正味).....50g  
白玉粉.....30g  
米粉.....15g  
砂糖.....5g



#### 作り方

- ①かぶの皮をむき、すりおろす。
- ②すりおろしたかぶ(汁ごと)に白玉粉、米粉、砂糖を加え、ダマがなくなるまでよくこねる。(耳たぶの硬さくらいを目安に、白玉粉の量は調節する)
- ③②を親指大に丸めて熱湯でゆでる。浮いてきたら、水に取る。
- ④お好みで、小豆あん、きなこや黒蜜をかけてもよい。

#### コメント

- かぶの根にはでんぷん消化酵素であるジアスターゼが含まれ、整腸作用があることが知られています。また、団子の原材料の半量がかぶのため、摂取エネルギーも通常の団子の半分です。
- 地元産の新鮮なかぶはほんのり甘く、団子は手づくり感たっぷり、一度で賞味あれ!