



※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…その他

事業名	とき	詳細
予 健康づくり 料理講習会	11月14日(木)	場 鶴瀬公民館
	19日(火)	場 水谷公民館
	19日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	20日(水)	場 鶴瀬公民館
	25日(月)	場 ふじみ野交流センター
	26日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
内	ミニ講話…知って防ごう！インフルエンザ メニュー…豚肉と豆腐のチゲスープ、水菜と人参のナムル、 りんごスイートポテト 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。 ※南畑公民館が耐震工事のため、鶴瀬公民館で2回行います。	
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	11月 1日(金) 8日(金) 22日(金) 29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	11月25日(月) 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	11月25日(月) 9:00~16:00	対 女性 対 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	11月14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 11月1日(金)から電話で
マンスリーボディチェック	11月14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	11月14日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	11月27日(水) 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 ※水谷東公民館が耐震工事のため、ふれあいサロンでの活動は11月~平成26年3月までお休みします。	

申込み・問合せ 障がい福祉課 ☎049-251-2711 内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	11月28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 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	12月 5日(木)午前	100人	11月 6日(水)
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	12月 4日(水)午前	90人	11月 5日(火)
予 前立腺がん検診	・50歳以上(昭和39年3月31日までに生まれた方) ・問診、PSA検査(血液検査)	500円	12月21日(出)午前	100人	11月19日(火)
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	12月12日(木)午前・午後 12月14日(出)午前・午後	各100人	11月12日(火)

※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)

11月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
4日(振) 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
17日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) 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



11月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
4日(振) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
10日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
17日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
23日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
24日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121



脳デカラ・噛む力アップコース はつらつ教室(全12回)

噛む力をつけ、脳を活性化させ認知症を予防しましょう。
とき/12月5日~19日、平成26年1月9日~3月6日
毎週木曜午前10時~正午 場所/健康増進センター
対象/おおむね65歳以上で医師から運動を禁止されていない方で、なるべく12回すべてに参加できる方
内容/マシーントレーニング、脳トレなど
定員/15人(申込順) 費用/390円(保険代)
申込み・問合せ/健康増進センター(☎049-252-3771)へ
直接または電話で



地元野菜deカンタン健康レシピ No.6

コンソメ人参ご飯

材料(2人分)(茶わん1杯分:142kcal)

米……………2合
人参……………中1本
コンソメ(顆粒)…小さじ2
塩……………適量
サラダ油……………2~3滴
焼きのり……………適量



作り方

- 1 人参は皮をむき、すりおろす。
- 2 米をとき、炊飯器に米と水をセットし、①の人参、塩、コンソメ、サラダ油を加えてひと混ぜし、普通に炊く。
- 3 炊き上がったらくよく混ぜ合わせ、食べる直前に1cm角に切った焼きのりを散らしてできあがり。

コメント

- カロチンをたっぷり含み、免疫賦活作用を持つことが知られている人参は、身体の中でビタミンAに変換され、バターやサラダ油と一緒に食べることでその効果が高まるといわれています。
 - 人参嫌いのお子さんでもおいしく食べられる一品です。
- ※免疫賦活作用とは…体内に入ると病気になってしまうウイルスや細菌を、体内から追い出したり死滅させる機能を活性化させる作用のこと

救急休日診療 東入間医師会 ぶじみ野市駒林元町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



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

休日・夜間の
医療機関
携帯版



小児時間外 東入間医師会 ぶじみ野市駒林元町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)



1日5皿 野菜料理を食べよう!

健康な生活を送るための野菜1日分の目標摂取量は350g(成人の場合)です。

平成23年度の埼玉県民健康・栄養調査によると、県民の野菜摂取量の1日平均は256.1gでした。およそ100g不足していますね。野菜は身体にいいとわかっていても意識しないと十分に食べることは難しいようです。

例えば、ほうれんそうのお浸しが小鉢1皿でおおよそ70gの野菜に相当します。1日に必要な野菜は350gなので、5皿分で1日分になります。1食に野菜料理を必ず1皿以上食べるようにするとよいでしょう。みそ汁を具たくさんにしたり、肉や魚料理の付け合わせの野菜をたっぷりすると野菜料理と考えることができます。

自分の食生活を振り返り、できるだけたくさんの野菜がとれるよう心がけましょう。

毎食野菜料理を用意するのは面倒という方は、次のような工夫をしてみてください。

- 茹で野菜を作っておく。(ブロッコリー、青菜など)
- カット野菜・冷凍野菜を利用する。
- 常備菜を作っておく。(きんぴらごぼう、切り干し大根の炒め煮など)
- そのまま食べられる野菜を利用する。(トマトやきゅうりなど)

5皿分の例(1皿分70g×5)

