

救急休日診療 東入間医師会 ふじみ野市駒林元町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

小児時間外救急診療 東入間医師会 ふじみ野市駒林元町3-1-20
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



コツコツ教室

(骨粗しょう症予防教室)

骨量は、20~30歳代をピークに加齢とともに減少していきま

す。今の骨の状態を知って、より健康で丈夫な骨づくりをするために、今から日常生活でできることを見つけてみませんか。

とき / 2月26日(水) 午前9時15分~11時45分(受付:9時~)

場所 / 健康増進センター

対象 / 市内在住の65歳以上の方

内容 / 骨密度・バランス測定、食事や運動など骨粗しょう症予防ミニ講座

定員 / 30人(申込順)

費用 / 30円(保険代)

持ち物 / 筆記用具、タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

申込み・問合せ / 2月4日(火)から

健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で



ラジオ体操教室

ラジオ体操は、老若男女を問わず誰でもできる体操で、体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができるエクササイズです。正しい体操方法を学び、日ごろの健康づくりに役立てましょう。

とき / 3月9日(日) 午前10時~11時30分

場所 / つるせ台小学校体育館

講師 / 多胡 肇氏(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)
 天井澤 愛里沙氏(同アシスタント)

費用 / 30円(保険代)

持ち物 / 室内用運動靴、タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

申込み / 2月3日(月)~28日(金)

平日午前9時~午後5時に電話で予約し、

参加費を添えて生涯学習課へ直接

問合せ / 生涯学習課 ☎634



地元野菜deカンタン健康レシピ No.9

いちごヨーグルトババロア

材料 (5~6人分) (1人前:131kcal)

A
 生クリーム……………100g
 プレーンヨーグルト…120g
 砂糖……………35g
 いちご……………120g
 粉ゼラチン……………5g



作り方

- ゼラチンは、少量の水でふやかす。その後、レンジで10秒ほど加熱する。
- いちごは洗ってヘタを除く。
- Aの材料すべてと①をミキサーにかける。
- 型をサッと水にくぐらせ、③を注ぎ入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5~6等分に切り分けていただく。

コメント

- いちごはビタミンCだけでなく、葉酸、食物繊維も多く含まれ、美肌効果や貧血予防、また食欲不振などにも効果的な果物です。
 - 乳製品とともに摂取できるババロアは、カルシウムが不足しがちな方にもお薦めの簡単レシピです。
- ※市内のいちごの収穫期は12月~5月です。

注意

あん摩マッサージなどの無資格者による施術にご注意ください

あん摩マッサージ指圧・はり・きゅうの施術には、それぞれに国の「あん摩マッサージ指圧師免許」、「はり師免許」、「きゅう師免許」が必要です。無資格者による施術は違法行為であり、人の健康に害をおよぼす恐れがあります。

施術を受ける際は、施術者が有資格者であることを確認しましょう。

問合せ / 県朝霞保健所 ☎048-461-0468

— 手洗い・咳エチケットで感染予防 —



乾燥した日が続く、風邪やインフルエンザが流行しています。手洗い・マスクなど咳エチケットを励行し、十分な休養とバランスの良い食事をとり、規則正しい生活を心掛けましょう。

また、感染しないために人ごみへの外出はできるだけ控えましょう。

咳エチケット

- 咳やくしゃみをほかの人に向けてしない。
- 咳やくしゃみが出るときは、できるだけマスクをする。
- 手で咳やくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗う。



※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 | 2月25日(火) | 場 鶴瀬西交流センター | 内 ミニ講話…その食生活本当に健康ですか？ メニュー…大根と鶏手羽のごまみそ煮、 ほうれん草としめじの菊花和え、水菜と飾り人参のすまし汁、 りんごのはちみつカッテージチーズかけ 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。 |
| | 25日(火) | 場 水谷公民館 | |
| | 26日(水) | 場 鶴瀬公民館 | |
| | 27日(木) | 場 鶴瀬公民館 | |
| | 3月 3日(月) | 場 ふじみ野交流センター | |
| | 4日(火) | 場 針ヶ谷コミュニティセンター | |
| 予 はつらつ教室 生活機能アップコース | 2月 7日(金) 14日(金) 21日(金) 28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 | 2月24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 | 2月24日(月) 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 ヨガ講座 | 2月 4日(火) 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) | |
| マンスリーボディチェック | 2月 4日(火) 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 | 2月13日(木) 13:30~15:30 | 場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 | 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3月までお休みします。 |
| | 2月25日(火) 13:30~15:30 | 場 高齢者いきいき ふれあいセンター | |

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 | 2月27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 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 | 3月 4日(火)午前・午後 | 100人 | 2月 3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)

2月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

| 当番医 | 電話番号 |
|------------------------|--------------|
| 2日(日) 恵愛病院(富士見市) | 049-252-2121 |
| 9日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市) | 049-266-0111 |
| 11日(祝) 恵愛病院(富士見市) | 049-252-2121 |
| 16日(日) にしじまクリニック(富士見市) | 049-262-0600 |
| 23日(日) 恵愛病院(富士見市) | 049-252-2121 |



2月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

| 当番医 | 電話番号 |
|--------------------------|--------------|
| 2日(日) 三浦病院(富士見市) | 049-254-7111 |
| 9日(日) イムス富士見総合病院(富士見市) | 049-251-3060 |
| 11日(祝) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市) | 049-256-5600 |
| 16日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市) | 049-266-0111 |
| 23日(日) イムス三芳総合病院(三芳町) | 049-258-2323 |

