



※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	1月23日(木)	場 鶴瀬公民館	内 ミニ講話…肝心かなめの腎臓とは？ メニュー…ごはん、ほうれん草の中華炒め、たらのカレー煮、 かぼちゃプリン 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。
	28日(火)	場 水谷公民館	
	28日(火)	場 鶴瀬西交流センター	
	29日(水)	場 鶴瀬公民館	
	2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	1月10日(金) 17日(金) 24日(金) 31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	1月28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	1月28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	
予 ヨガ講座	1月20日(月) 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 1月6日(月)から電話で	
マンスリーボディチェック	1月20日(月) 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	1月16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。
	1月30日(木) 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 ☎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	1月23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 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	2月 7日(金)午前	100人	1月 6日(月)
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	2月19日(水)午前・午後	100人	1月20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)

**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  
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  
※12月31日(火)～1月3日(金)は休診です。

**小児時間外 救急診療** 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)  
〔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

### 1月の緊急時の産婦人科医 (9:00～17:00)

当番医	電話番号
1日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
2日(木) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
3日(金) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
5日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
12日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
13日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
19日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
26日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600



### 1月の緊急時の外科医 (9:00～16:00)

当番医	電話番号
1日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
2日(木) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
3日(金) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
5日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
12日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
13日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
19日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
26日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121



## 受診しましたか 乳がん検診のクーポン券をお持ちの方へ

がん検診は、早期発見、早期治療を行うために非常に大切です。自覚症状がないときこそ、がん検診を受けましょう。クーポン券をお持ちの方は、無料で受診できますので早めにお申し込みください。

### 1月の乳がん検診日程

検診期日	定員
23日(木)午前・午後	各100人
24日(金)午前・午後	
25日(土)午前・午後	



申込み・問合せ 健康増進センター ☎049-252-3771

## 腰痛・ひざ痛予防と 正しい歩き方教室(全6回)

腰痛・ひざ痛予防の体操や正しい姿勢、歩き方を学びます。大切な腰とひざを守って、鍛えて、より活動的な生活を送りましょう。

とき・内容 いずれも火曜、午前10時～正午

回	とき	内容
1	1月14日	講義:腰・ひざの仕組み、痛みの原因 測定:筋力・柔軟性・バランスなど
2	1月21日	講義:姿勢と負荷、生活上の注意点 実技:予防体操(ストレッチ・筋トレ)
3	1月28日	実技:正しい歩き方、予防体操
4	2月 4日	実技:先輩ウォーカーと一緒にウォーキング体験
5	2月18日	実技:正しい歩行方法、予防体操の注意点確認、 予防活動の継続について
6	2月25日	実技:ウォーキングの実践

※天候によって内容が前後することがあります。

場所 針ヶ谷コミュニティセンター

対象 腰・ひざに不安のある方(腰・ひざを治療中の方は除く)

定員 20人 講師 作業療法士、保健師

参加費 180円(保険代)

申込み・問合せ 針ヶ谷コミュニティセンター

☎049-251-8478(午前9時～午後9時)

## 地元野菜 de カンタン健康レシピ No.8 ブロッコリーのかに玉風あんかけ

材料(2人分)(1人分:106kcal)  
 (ブロッコリー … 1/2株(150g)  
 塩(下ゆで用) ……適量  
 かに風味かまぼこ …… 4本  
 おろししょうが…小さじ 1  
 A 鶏からスープの素…小さじ 1  
 水 ……150ml  
 〔かたくり粉 ……小さじ 1  
 水 ……小さじ 1  
 溶き卵 …… 1個分  
 ごま油 ……小さじ 1

- 作り方**
- ブロッコリーは小房に切り分け、塩を入れた湯でゆでて、水気を切っておく。
  - かに玉風あんを作る。
    - かに風味かまぼこは長さを半分にし、ほぐしておく。
    - Aとaを合わせて加熱し、沸騰したら、水溶きかたくり粉を入れ、再び沸騰させる。
    - 溶き卵をさいばしに沿わせて流し入れる。
    - cにごま油で香り付けする。
  - ゆでたブロッコリーのかに玉風あんをかけてできあがり。

**コメント**

- ブロッコリーはビタミンCが豊富なので、美肌効果、風邪予防効果が期待できます。
- ビタミンCは水溶性で水に溶けやすいため、短い時間でゆでるか、電子レンジで蒸すとよいでしょう。
- ゆでた後は、水にさらさずざるにあげて冷ますのがおいしくゆでるポイントです。

## 特定保健指導を受けましょう

国民健康保険の加入者の方で、特定健康診査の結果がメタボリックシンドローム該当者や予備群となった方に「特定保健指導利用券」をお送りしています。保健師や管理栄養士がサポートしますので、健康を守るため、将来のために特定保健指導にご参加ください。

問合せ 健康増進センター ☎049-252-3771