



※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 はつらつ教室 生活機能アップコース | 3月 7日(金) 14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(介護保険の認定を受けていない方) 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 | 3月14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 | 3月14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 ヨガ講座 | 3月28日(金) 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 3月3日(月)から電話で |
| マンスリーボディチェック | 3月28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 | 3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 |
| | 3月18日(火) 13:30~15:30 | 場 高齢者いきいき ふれあいセンター ※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。 |

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 | 3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ばれっと 内 精神科医師による相談 |

3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) 上福岡総合病院(ふじみ野市) | 049-266-0111 |
| 9日(日) 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 |
| 21日(祝) 恵愛病院(富士見市) | 049-252-2121 |
| 23日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市) | 049-266-0111 |
| 30日(日) 恵愛病院(富士見市) | 049-252-2121 |



3月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

| 当番医 | 電話番号 |
|--------------------------|--------------|
| 2日(日) みずほ台病院(富士見市) | 049-252-5121 |
| 9日(日) 栗原医院(富士見市) | 049-255-3700 |
| 16日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市) | 049-266-0111 |
| 21日(祝) 三浦病院(富士見市) | 049-254-7111 |
| 23日(日) さくらクリニック(ふじみ野市) | 049-278-6656 |
| 30日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市) | 049-256-5600 |



救急休日診療 東入間医師会 富士見野市駒林元町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 東入間医師会 富士見野市駒林元町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)

休日・夜間の
医療機関
携帯版



東入間医師会 第11回市民公開講座
生き方に向き合う医療
これからの在宅医療に向けて

入場は無料です。直接会場にお越しください。
とき/3月15日(土)午後2時30分~5時

場所/キラリふじみ

内容/

第1部 平穏死について
長尾和宏氏(長尾クリニック医師)

第2部 パネルディスカッション

在宅医療の現状とこれから

共催/エーザイ(株)

後援/富士見市・ふじみ野市・三芳町

問合せ/東入間医師会事務局 ☎049-264-9592



接種は終わっていますか?

1歳以降の定期予防接種

予防接種はお子さんの病気を予防し、健康を守るうえで大切なものです。接種間隔は免疫が付きやすい時期などを考慮して決められていますので、対象年齢に合わせてきちんと受けましょう。

費用は無料ですが、対象年齢や接種間隔を外れた場合は、有料(自費)となりますのでご注意ください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。
※詳しくは市ホームページをご覧ください。
か健康増進センター(☎049-252-3771)にお問い合わせください。



| 種別 | 接種回数 | | 1歳以降の対象者 |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------|---|
| 麻しん風しん混合 (または麻しん、風しん) | 1期 | 1回 | 満1歳~2歳の誕生日の前日まで |
| | 2期 | 1回 | 平成25年度対象:平成19年4月2日~平成20年4月1日生まれ(小学校就学前の1年間、いわゆる幼稚園、保育所などの年長児) |
| 日本脳炎 | 1期初回及び追加 | 合計3回 | 満3歳~7歳6か月の前日まで |
| | 2期 | 1回 | 満9歳~13歳の誕生日の前々日まで |
| | 特例対象者 ※1 | 合計4回 | 平成7年4月2日生まれから平成19年4月1日生まれの方で20歳の誕生日の前々日まで |
| 二種混合 ※2 | 2期 | 1回 | 満11歳~13歳の誕生日の前々日まで |
| ヒブ | 接種を開始した月齢によって、接種回数異なります。 | 1回 | 満1歳~5歳の誕生日の前日までに接種を開始した場合 |
| 小児肺炎球菌 | | 合計2回 | 満1歳~2歳の誕生日の前日までに接種を開始した場合 |
| | 1回 | 満2歳~5歳の誕生日の前日までに接種を開始した場合 | |
| 三種混合または四種混合 ※3 | 1期初回及び追加 | 合計4回 | (生後3か月から)7歳6か月の前日まで |
| 不活化ポリオ ※4 | 1期初回及び追加 | 合計4回 | (生後3か月から)7歳6か月の前日まで |

- 子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年6月14日以降、積極的勧奨を一時的に控えています。
- 対象年齢の考え方は、誕生日の前日に1歳を加えます。

※1 特例対象者(平成17年度~21年度にかけて積極的勧奨を一時的に控えていた方)……日本脳炎の接種回数と望ましい間隔:

1期 初回1回目を接種後、6~28日までの間に2回目を接種し、おおむね1年後に1期追加を接種します。

2期 20歳の誕生日の前々日までに、1期接種終了後おおむね5年の間隔をおいて接種します。

※2 二種混合……ジフテリア・破傷風の混合ワクチン。乳幼児期に接種した、三種混合1期初回の追加です。

※3 三種混合または四種混合……三種混合:ジフテリア・百日せき・破傷風の混合ワクチン。四種混合:ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオの混合ワクチン。

※4 不活化ポリオ……ポリオワクチンは、経口生ポリオ・不活化ポリオ・四種混合のいずれかのワクチンを合計で4回接種します。(ただし、経口生ポリオワクチンを2回接種した場合を除きます)



地元野菜deカンタン健康レシピ No.10

小松菜のグリーンカレー

材料(3~4人分) (1/3量のエネルギー:192kcal)
小松菜……………1束(300g)
カレールー……………1片
鶏肉……………1枚
タマネギ(みじん切り)…1個
ニンニク(みじん切り)…1片
ブイヨン……………2個

油、小麦粉、塩
こしょう
お好みで香辛料
(ガラムマサラ、
カルダモンなど)

適宜



香辛料が加わると
より本格的なカレー
風味が増すよ!



作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- 2 小松菜はさっとゆで、水にとる。
- 3 油をひいた鍋でニンニクを炒め、香りが出たら鶏肉を加え炒め、火が通ったらいったん鶏肉は取り除く。
- 4 3の鍋でタマネギを炒め、あめ色になったら鶏肉と水400ml、ブイヨン1個を加え弱火~中火で20分煮込む。
- 5 煮込んでいる間に2の小松菜と水200ml、ブイヨン1個をミキサーでペースト状にしておく。
- 6 4にカレールーを入れ、さらに弱火で10分弱煮込んだら5を加え、お好みの香辛料で味を調える。
- 7 さらに10分ほど煮込み、色が落ち着いたらできあがり。

コメント

小松菜は栄養豊富な緑黄色野菜の代表格であり、ビタミン・ミネラルの栄養成分がバランスよく含まれています。特にカルシウムは、ほうれん草の約3倍も含まれているので、成長期のお子さんはもちろん、骨粗しょう症予防にも最適です。

おわびと訂正 2月号のいちごヨーグルトパバロアの材料に誤りがありました。おわびして訂正します。⑨砂糖5g ⇒ ⑩砂糖35g