



※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 9日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	9日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	10日(水)	場 南畑公民館
	11日(木)	場 鶴瀬公民館
	16日(火)	場 水谷公民館
	29日(月)	場 ふじみ野交流センター
		内 ミニ講話…サルコペニアにご用心 メニュー…生タラのカレークリームソース、 ひじきとトマトのサラダほか 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 5日(金) 12日(金) 19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	9月18日(木) 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18日(木) 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保健師による個別相談 他 1人1時間程度
ホッと安心健康相談	9月 4日(木) 13:30～15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	9月11日(木) 13:30～15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	9月25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 ㊟323

予 こころの健康相談	9月25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50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 5日(日)午前	100人	9月 3日(水)
予 ヘルスチェック	・18～39歳の方(昭和50年4月1日～平成9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17日(金)午前	90人	9月16日(火)
予 乳がん検診	・30歳以上(昭和60年3月31日までに生まれた方)で、平成25年度(平成25年4月～平成26年3月)に受診していない方 ・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 9日(木)午前・午後 10月10日(金)午前・午後 10月11日(土)午前・午後	各100人	9月 9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)

### 9月の緊急時の産婦人科医 (9:00～17:00)

当番医	電話番号
7日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
14日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
15日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
21日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
23日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
28日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600



### 9月の緊急時の外科医 (9:00～16:00)

当番医	電話番号
7日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
14日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
15日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
21日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
23日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
28日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323



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

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



## 高齢者肺炎球菌ワクチン接種 に関するお知らせ

10月1日(水)から、高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種が現在の任意予防接種から定期予防接種のB類(接種を受けるように努めるもの。接種費用の一部負担は必要)へ変更となります。それに伴い、**現在実施中の任意接種としての助成事業は9月30日(火)で終了となります。**

平成26年度の定期接種対象者/市内に住民登録がある方で、次のいずれかに該当する方

- ・65歳以上の方で右表に該当する方(5歳刻みの年齢の方)
  - ・60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に障がいのある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級程度)
- ※これまでに高齢者肺炎球菌ワクチンを接種した方は除きます。

自己負担額/決まり次第広報『ふじみ』や市ホームページでお知らせします。

## 乳がん検診(集団検診)の 日程を追加します

平成26年度乳がん検診(集団検診)の日程を10回追加します。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。

30歳以上の女性の皆さん、2年に1度は乳がん検診を受けましょう。

今後の乳がん検診日程/ ※太字が追加日程です。

日程	申込開始日
10月 9日(木)・10日(金)・11日(土)	9月 9日(火)
11月 <b>22日(土)</b> ・26日(水)・27日(木)	10月20日(月)
12月 12日(金)・13日(土)・ <b>18日(木)</b> ・ <b>20日(土)</b>	11月 5日(水)
1月 <b>17日(土)</b> ・21日(水)・ <b>30日(金)</b>	12月17日(水)
2月 7日(土)・ <b>26日(木)</b> ・ <b>28日(土)</b>	1月 6日(火)
3月 3日(火)・ <b>9日(月)</b> ・ <b>14日(土)</b>	2月 2日(月)

場所/健康増進センター

定員/各100人(申込順)

受診料/2,000円

※対象、検診内容は左ページの集団検診

「乳がん検診」をご覧ください。

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.16 ねぎとエリンギのガーリックソテー

材料 2人分 1人分のエネルギー:90kcal(バター15g使用時)  
ネギ …… 2本(約200g)  
エリンギ …… 50g  
ニンニク …… 1かけ  
バター …… 10～15g  
しょうゆ …… 小さじ1  
粗挽きコショウ …… 適宜



### 作り方

- ①ネギは5cmの長さで斜め切りにする。エリンギはネギと同じ位の長さの薄切りにし、ニンニクはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを半量入れて弱めの中火で溶かし、ニンニクを入れて香りが出るまで炒める。
- ③ネギとエリンギを入れて焼き色がつき、しんなりとするまでじっくり焼く。
- ④残りのバターとしょうゆ、粗挽きコショウを加えて全体にからめる。

### コメント

ネギ特有の香りと辛みのもと、硫化アリルと呼ばれる成分で、糖質代謝を促進してエネルギーに変えるビタミンB1の吸収を高め、疲労回復に効果があります。また、肉や魚の臭みをとおり、薬味として使っても食欲増進に効果があります。硫化アリルは時間が経つと減ってしまうので、食べる直前に調理しましょう。