



※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	11月11日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	11日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	12日(水)	場 南畑公民館
	13日(木)	場 鶴瀬公民館
	18日(火)	場 水谷公民館
12月 1日(月)	場 ぶじみ野交流センター	内 ミニ講話…ノロウイルスを防ごう メニュー…焼豆腐のすっぽん煮、えびときゅうりの酢の物、柿プリンほか 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	11月 7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(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	11月21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	11月21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	11月 6日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	11月13日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	11月25日(火) 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 ③323

予 こころの健康相談	11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 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	12月15日(月)午前	100人	11月12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	12月 3日(水)午前	90人	11月 4日(火)
予 前立腺がん検診	・50歳以上(昭和40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19日(金)午前	80人	11月17日(月)
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	12月12日(金)午前・午後 12月13日(土)午前・午後 12月18日(木)午前・午後 12月20日(土)午前・午後	各100人	11月 5日(水)

※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)

大人対象の救急電話相談 #7000

県では、小児救急電話相談(#8000)に加えて、10月から大人を対象とする救急電話相談(#7000)を開始しました。夜間の急な病気やけがについて、看護師の相談員がアドバイスします。医療機関を受診するべきか迷ったときは、ご利用ください。

電話番号/ #7000 ※ダイヤル回線、IP電話、PHSからは☎048-824-4199
相談時間/ 午後6時30分~10時30分(毎日)



11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(ぶじみ野市)	049-266-0111
3日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
9日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
16日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) 上福岡総合病院(ぶじみ野市)	049-266-0111
24日(振) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
30日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600



11月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
2日(日) 三芳野第2病院(ぶじみ野市)	049-261-0502
3日(祝) 上福岡駅前クリニック(ぶじみ野市)	049-256-5600
9日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
16日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
23日(祝) さくらクリニック(ぶじみ野市)	049-278-6656
24日(振) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
30日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700



脳チカラ・噛む力アップコース はつらつ教室(全13回)

脳を活性化するために、歯と口の健康を維持する方法を学びましょう。

とき/12月2日~16日、平成27年1月13日~3月17日
毎週火曜午前10時~正午

場所/健康増進センター

対象/おおむね65歳以上の運動制限がない方で、なるべく13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、お口の体操など

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



歯っと! コツコツ教室 (歯と骨の健康づくり教室)

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。健康で丈夫な歯と骨づくりをするために、日常生活でできることを見つけてみませんか。

とき/11月19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18~64歳までの方
(6月の講座に参加していない方)

内容/骨密度・バランス測定、健康な歯と骨づくりのための講座

定員/30人(無料、申込順)

申込み/10月31日(金)から電話で

※参加するご本人がお申し込みください。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

65歳以上の方を対象とした「歯っと! コツコツ教室」は、1月に行います。詳しくは、広報『ふじみ』1月号をご覧ください。

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

埼玉県大人対象の救急電話相談 ☎#7000 毎日 18:30~22:30

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)

骨髄移植ドナー 助成事業のご案内



市では、骨髄・末梢血幹細胞移植とドナー登録の推進を図るため、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業にドナー登録を行い、骨髄などを提供した方に補助金を交付します。申請方法など詳しくは、健康増進センターにお問い合わせください。

対象者/平成26年4月以降に骨髄などを提供した方
助成金額/通院などに要した日数1日あたり2万円(1回の提供につき上限7日)

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.18
うまみギュッ! しいたけ佃煮

材料 2~3人分 1人分のエネルギー: 26kcal
しいたけ……………4~5個
だし汁……………小さじ1
砂糖……………大さじ1
☆ 酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
赤唐辛子……………適宜
じゃこ……………大さじ1



作り方

- しいたけは石づきをとり、かさの部分は1cm角、軸は2~3つにさく。
- 鍋に☆を中火で熱し、①とじゃこを入れ煮汁がなくなるまで煮詰める。

ひとくちメモ

- しいたけはカロリーが低く、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを含み、食物繊維も豊富です。
- しいたけのうまみを活かした一品ですが、食べ過ぎは塩分の摂りすぎになりますので、注意しましょう。