



※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20日(火)  | 場 鶴瀬西交流センター   |
|                        | 20日(火)  | 場 針ヶ谷コミュニティセンター   |
|                        | 22日(木)  | 場 鶴瀬公民館   |
|                        | 26日(月)  | 場 ふじみ野交流センター  |
|                        | 27日(火)  | 場 水谷公民館   |
|                        | 28日(水)  | 場 南畑公民館   |
|                        |   | 内 ミニ講話…転ばない環境づくり<br>メニュー…大根と鶏肉の炒め物～山椒風味～、<br>あざりとコーンの和風チャウダーほか<br>費 500円程度 主 富士見市食生活改善推進員協議会<br>※いずれの会場も10:00～13:00<br>※参加するご本人がお申し込みください。                |
| 予 はつらつ教室<br>生活機能アップコース | 1月 9日(金)<br>16日(金)<br>23日(金)<br>30日(金)<br>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)<br>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<br>費 1回につき30円(保険代) |
| 予 知ってナットク<br>身近な健康相談室  | 1月15日(木)<br>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<br>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<br>他 1人1時間程度  |
| 予 レディース健康相談室           | 1月15日(木)<br>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              | 1月 8日(木)<br>13:30～15:30                               | 場 水谷東公民館<br>ふれあいサロン   |
|                        | 1月15日(木)<br>13:30～15:30                               | 場 鶴瀬公民館<br>いきいき活動室  |
|                        | 1月27日(火)<br>13:30～15:30                               | 場 高齢者いきいき<br>ふれあいセンター   |
|                        |   | 対 健康や身体の状況に心配のある方<br>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 | 1月22日(木)<br>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)<br>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40年3月31日までに生まれた方)<br>・問診、PSA検査(血液検査)<br>※前立腺がん検診は年度内に1度の検診です。  | 500円   | 2月 3日(火)午前                                      | 80人   | 1月 5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<br>・問診、視診、触診、マンモグラフィ(X線撮影)<br>※マンモグラフィは2年に1度の検診です。 | 2,000円 | 2月 7日(土)午前・午後<br>2月26日(木)午前・午後<br>2月28日(土)午前・午後 | 各100人 | 1月 6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)

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  
日曜 祝日  
年末年始  
12/31～1/3

小児時間外 東入間医師会 ふじみ野市駒林元町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

休日・夜間の  
医療機関  
携帯版

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)



### 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(金) にしじまクリニック(富士見市)  | 049-262-0600 |
| 3日(土) 恵愛病院(富士見市)       | 049-252-2121 |
| 4日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)   | 049-266-0111 |
| 11日(日) 恵愛病院(富士見市)      | 049-252-2121 |
| 12日(祝) にしじまクリニック(富士見市) | 049-262-0600 |
| 18日(日) 恵愛病院(富士見市)      | 049-252-2121 |
| 25日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)  | 049-266-0111 |



### 1月の緊急時の外科医 (9:00～16:00)

| 当番医                      | 電話番号         |
|--------------------------|--------------|
| 1日(祝) みずほ台病院(富士見市)       | 049-252-5121 |
| 2日(金) 三浦病院(富士見市)         | 049-254-7111 |
| 3日(土) 上福岡総合病院(ふじみ野市)     | 049-266-0111 |
| 4日(日) 栗原医院(富士見市)         | 049-255-3700 |
| 11日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)   | 049-278-6656 |
| 12日(祝) 三芳野第2病院(ふじみ野市)    | 049-261-0502 |
| 18日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市) | 049-256-5600 |
| 25日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)  | 049-251-3060 |



## 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、がん検診の「受診適齢期」です。クーポン券をお持ちの方は、無料で受診できますので、3月までに受診しましょう。  
※クーポン券をお持ちでない方も、早めにお申し込みください(2年に1度の検診です。受診料2,000円)。

| 診期日    | 定員    | 申込開始日    |
|--------|-------|----------|
| 1月     | 各100人 | 受付中      |
| 17日(土) |       |          |
| 21日(水) |       |          |
| 2月     | 各100人 | 1月 6日(火) |
| 7日(土)  |       |          |
| 26日(木) |       |          |
| 3月     | 各100人 | 2月 2日(月) |
| 28日(土) |       |          |
| 3日(火)  |       |          |

申込み・問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

## 歯っと! コツコツ教室 (歯と骨の健康づくり教室)

骨粗しょう症予防のための健康づくり教室です。日常生活でできる歯と骨の元気アップをしませんか。

とき/ 1月29日(木)午後1時30分～4時  
(受付:1時15分～)

場所/健康増進センター

対象/市内在住の65歳以上の方  
(7、9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) 持ち物/筆記用具

申込み・問合せ/ 1月7日(水)から健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で

※参加するご本人がお申し込みください。

### 骨の元気度チェック!

たくさんあてはまる人ほど要注意! 気になる方は教室へご参加ください。

- ①牛乳や乳製品をほとんどとらない
- ②栄養バランスを考えると少なく、偏った食事をしがち
- ③加工食品をよく食べる
- ④運動不足である
- ⑤天気の良い日でも外にでる機会が少ない

## エボラ出血熱について

エボラウイルスに感染すると、2～21日(通常は7～10日)の潜伏期の後、突然の発熱、頭痛、筋肉痛、のどの痛みなどを起こします。それに続いておう吐、下痢、胸部痛などがみられ、さらに進行すると出血(吐血、下血)などの症状がみられる場合もあります。もしもエボラ出血熱が流行している地域(ギニア、リベリア、シエラレオネ)に渡航し、帰国後1か月程度の間に発熱した場合には、万一の場合を疑い地域の医療機関を受診することは控え、保健所に連絡をしてください。

問合せ/朝霞保健所 ☎048-461-0468

## 地元野菜deカンタン健康レシピ No.20 ブロッコリーのチーズフライ

材料 4人分 1人分のエネルギー: 210kcal  
ブロッコリー…………… 1個  
溶き卵…………… 2個分  
水…………… 大さじ2  
小麦粉…………… 大さじ5  
粉チーズ…………… 60g  
パン粉、揚げ油…………… 適量  
レモン…………… 1/4個



### 作り方

- ①ブロッコリーは洗って子房に分け、しっかりと水気を切る。
- ②小麦粉と粉チーズを合わせてよく混ぜておく。
- ③溶き卵に分量の水を加えて混ぜる。
- ④ブロッコリーに③をからめ、少しふって余分な卵を落としてから、②をまぶす。
- ⑤再び③をからめてパン粉をまぶし、高温の油でカラッと揚げる。器に盛り付け、レモンを絞っていただく。  
※ブロッコリーは下ゆでせず、生のまま使ってください。

### ひとくちメモ

- ホクホクとしたブロッコリーの食感と甘さが味わえます。
- ブロッコリーはビタミンCが豊富に含まれているだけでなく、カルシウムの排せつを抑えるビタミンKも豊富です。
- ブロッコリーの茎は捨てずに、和え物・炒め物などに利用しましょう。