



要予約 対象 場所 内容 持ち物 定員 費用 申込み 主催 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	10月 9日(金) 16日(金) 30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	10月20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	10月20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	10月 1日(休) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	10月 8日(休) 13:30~15:30	場 鶴瀬東2丁目集会所 (鶴瀬東2-8-25)
	10月29日(休) 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 ※鶴瀬公民館の臨時休館に伴い、いきいき活動室での活動は鶴瀬東2丁目集会所で行います。

## 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51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) ※年度内1回の検診です。	500円	11月17日(火) 午前	100人	10月14日(水)
予前立腺がん 検診	・50歳以上(昭和41年3月31日までに生まれた方) ・問診、PSA検査(血液検査) ※年度内1回の検診です。	500円	11月 7日(土) 午前	90人	10月 5日(月)
予乳がん検診	・30歳以上(昭和61年3月31日までに生まれた方)で、平成26年度(平成26年4月~平成27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) ※2年に1回の検診です。	2,000円	11月13日(金) 午前・午後 11月14日(土) 午前・午後 11月19日(木) 午前・午後	各100人	10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)

### 10月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

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

### 10月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
4日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
11日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
12日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
18日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
25日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656

救急休日診療 東入間医師会 富士見野市駒林元町3-1-20 ☎049-264-9592(代)  
休日急患診療所  
[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 ☎049-252-4050(代)  
第二休日診療所  
[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 ☎049-264-9592(代)  
休日急患診療所  
[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 7:00~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)

休日・夜間の医療機関携帯版



## 忘れずに受けましょう 高齢者インフルエンザ予防接種

市では高齢者インフルエンザ予防接種の助成を行います。接種前に医療機関や健康増進センターにある予防接種の説明書を読み、体調の良い時に受けましょう。なお、助成対象以外や実施期間外の接種は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

インフルエンザは1月上旬から3月上旬ころに流行します。予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかりますので、12月中旬くらいまでに受けましょう。

助成対象/次のいずれかに該当する方

① 65歳以上の希望者

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
家田整形外科皮膚科クリニック	253-3022	坂本整形外科	253-3989	ふじみ野内科クリニック	263-2678
稲本しげたクリニック	254-9081	さくら記念病院	253-3811	富士見メンタルクリニック	255-0544
いままき内科医院	275-1110	篠田中央クリニック	251-0200	ますなが医院	264-1511
イムス富士見総合病院	251-3060	鈴木内科医院	253-6280	まつさき小児科医院	263-7003
おぎぞ小児科医院	255-2000	武田耳鼻咽喉科	254-8733	三浦病院	254-7111
オーク内科クリニック	256-0011	中川内科小児科医院	254-1545	みずほ台サンクリニック	255-3929
上沢クリニック整形外科内科	275-6777	中島医院	251-0793	みずほ台産婦人科	253-5566
上村内科小児科	252-5225	根本外科整形外科	251-0011	みずほ台病院	252-5121
北村クリニック	275-3051	はまだ内科クリニック	268-7100	宮沢クリニック	251-9165
草野整形外科	266-1866	東みずほ台クリニック	255-5511	みよし野クリニック	256-3132
日鼻医院	251-0633	日比生クリニック	255-5515	ゆうあいクリニック	257-5420
栗原医院	255-3700	ひまわり内科	253-5686	横田医院	251-0152
くらだ女性クリニック	256-1500	平塚整形外科クリニック	253-8020	わたなべ整形外科	255-6311
こう内科循環器科クリニック	262-7732	富士見クリニック	(048) 472-0120		

市外局番は(049)です。平成27年10月1日現在

## 食育推進室 inピアザ☆ふじみ

### 食育News

#### プロから学ぶ Oneday Cooking (農家カフェver.) を実施しました☆

7月29日(水)、農家カフェ「ベリーズ」代表の渋谷純子氏を講師に招き、おいしい玄米の見極め方や炊き方のコツを学び、玄米を使用したメニュー「玄米ごはんサンド、豆乳の冷や汁、米粉のアイスクリーム」の調理実習を行いました。

玄米は「白米に比べて硬い、パサつきそう」といったイメージをお持ちの方もいましたが、実際炊き上がった玄米は、ふっくら、つやつや!さらに、玄米を粉にした「玄米粉」を使ったアイスクリームとブルーベリーソースは優しい口当たり。参加者からは、「手間をかけずにおいしく炊けた」、「子どもと一緒に作りたい」といった感想が上がりました。



調理実習の様子

#### 当日の内容を一部紹介します!

##### おいしく新鮮な玄米の見極め方

- ・光沢がよくきれいな色
- ・青米(もみ殻が青いもの)が適度に入っており、さわってずっしり重い感じ
- ・生産履歴が確かなもの

ぜひお試しください



##### 炊飯器で炊く玄米のおいしい炊き方

- ①ボウルにざるを重ね、ざるの中に玄米を入れ、表面にきずをつけるくらいの勢いでとぐ。
- ②炊飯器の玄米の目盛りまで水を入れ(目盛りがない場合は、玄米重量に対して2倍弱の水)、8時間以上は浸水する(お好みで水は加減してください)。
- ③②に塩こうじまたは塩を1合当たり小さじ1/4量加え、炊飯器で炊く。

##### 《玄米の栄養》

精白米に比べ、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。特に食物繊維の含有量は、精白米の4倍以上! 体の中からキレイになります。

食物繊維の含有量(100g当たり)

玄米	1.4g	精白米	0.3g
----	------	-----	------

(食品成分表2015より)