



☎…要予約 ☑…対象 📍…場所 📄…内容 👤…定員 🕒…持ち物 💰…費用 📄…申込み 🗣…主催 📄…その他

事業名	とき	詳細
予健康づくり料理講習会	11月17日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	17日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	18日(水)	場 ピアザ☆ふじみ
	24日(火)	場 水谷公民館
	30日(月)	場 ふじみ野交流センター
	12月 2日(水)	場 南畑公民館
	10日(休)	場 鶴瀬公民館
予はつらつ教室生活機能アップコース	11月 6日(金) 20日(金) 27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30日(月) 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30日(月) 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 5日(休) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	11月12日(休) 13:30~15:30	場 鶴瀬東2丁目集会所 (鶴瀬東2-8-25)
	11月30日(月) 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	12月 9日(水) 午前	100人	11月 9日(月)
予ヘルスチェック	・18~39歳の方(昭和51年4月1日~平成10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 4日(金) 午前	100人	11月 5日(木)
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	12月17日(木) 午前	90人	11月16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	12月 5日(土) 午前・午後 12月 7日(月) 午前・午後	各100人	11月 4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)

11月の緊急時の外科医(9:00~16:00)



当番医	電話番号
1日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
3日(祝) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
8日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
15日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
22日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
23日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
29日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700

11月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)



当番医	電話番号
1日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
3日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
8日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
15日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
22日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
29日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

元気な骨づくりのためのコツコツ相談室

健康で丈夫な骨づくりのために、日常生活でできることを考えてみませんか。

とき/11月17日(火)午前9時~11時

(1人30分程度)

場所/健康増進センター

対象/市内在住の18歳以上の方(5・7・9月の相談に参加していない方)

内容/骨密度測定、食生活・運動など骨づくりに関する相談

定員/20人(無料、申込順)

申込み・問合せ/11月2日(月)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。



食育推進室 inピアザ☆ふじみ

食育News

女子栄養大学Cooking教室を実施しました☆

8月28日、9月11日に女子栄養大学 菅田寛敬氏(松柏軒料理長)を講師に迎え、学食のレシピのポイントやコツなどを交えながらご指導いただきました。参加者からは「料理のコツを学ぶことができてよかった、おいしかった」と大変ご好評をいただきました。

今回は、平成28年2月に開催予定です。広報『ふじみ』でもお知らせしますのでぜひご参加ください!



実習のようす

8月28日のメニュー:

主食: コーンライス(胚芽精米)
主菜: チキンソテー夏野菜のカレーソース
副菜: 枝豆とトマトの彩りサラダ
汁物: 冬瓜入りかき玉スープ



9月11日のメニュー:

主食: 胚芽精米ご飯
主菜: 鮭のマッシュポテト焼き
副菜: 小松菜のピーナッツ和え
汁物: キャベツと本しめじのみそ汁
デザート: 抹茶のパナコッタ



救急休日診療 東入間医師会 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 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



小児時間外救急診療 東入間医師会 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 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)

♪食生活改善推進員協議会主催のイベント♪

※いずれも参加するご本人がお申し込みください。

おやこ食育教室

ワンプレートの簡単メニューを親子で楽しく作りませんか。

とき/11月29日(日)午前10時~午後2時

(受付: 9時45分~)

場所/ピアザ☆ふじみ

対象/市内在住の年長~小学生のお子さんと保護者

メニュー/おにぎらず(ごはんサンド)、ごぼうのごま風味サラダ、スクランブルエッグ、具だくさんスープなど

※牛乳、大豆製品、卵を使用。アレルギーの方はご注意ください。

定員/10組程度(申込順)

参加費/1人300円(食材代など)

持ち物/エプロン、三角きん、布きん、手ふき、筆記用具

申込み・問合せ/11月2日(月)午前8時30分から健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で



お米で作ろう!簡単クッキング教室

お米を使ったおいしい料理を食べて食卓に笑顔! 男性も歓迎!

とき/12月5日(土)午前10時~午後1時

場所/ふじみ野交流センター

対象/市内在住の方

メニュー/ライスロールキャベツ、ブロッコリーとエビのガーリックソース炒め、甘酒寒天、ごはんで元気焼き

定員/15人程度(申込順)

参加費/1人500円(食材代など)

持ち物/エプロン、三角きん、布きん2枚、手ふき、筆記用具

申込み・問合せ/11月9日(月)午前8時30分から健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で

