



※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	4月17日(金) 24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	4月22日(水) 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	4月22日(水) 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	4月 2日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン	対 健康や身体の状態に心配のある方 内 看護師や保健師による個別相談
	4月 9日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室	
	4月28日(火) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター	

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)	500円	5月13日(水)午前	100人	4月13日(月)

4月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
5日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
12日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
19日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
26日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
29日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111



4月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
5日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
12日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
19日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
26日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
29日(祝) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502



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
日曜 祝日
年末年始 12/31~1/3

休日・夜間の
医療機関
携帯版



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
日曜 祝日

**小児時間外
救急診療** 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)
[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)



地元野菜deカンタン健康レシピ No.23

かぶのきんぴら

材料 4人分 1人分のエネルギー: 55kcal

かぶ…………… 4~5個
かぶの葉…………… 2~3個分
ごま油…………… 大さじ2/3

A [しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1

七味唐辛子…………… お好みで



作り方

- ①かぶは皮をむいて、厚さ1cmの半月切り、葉は3~4cmの長さ切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、かぶを入れ中火であまり動かさないようにして、じっくり焼く。
- ③かぶが透き通って竹串がすっと通るくらいになったらAを回しかけ、かぶの葉も加え合わせる。
- ④器に盛り付け、お好みで七味唐辛子を振りかける。

ひとくちメモ

富士見市のある入間地区は、全国2位の「かぶ」の生産地です。かぶは、ビタミンCを多く含み、でんぷん分解酵素の働きにより、胸やけや胃もたれ解消・予防に効果があるといわれています。