



予…要予約 対…対象 場…場所 内…内容 定…定員 持…持ち物 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	3月 4日(金) 11日(金) 18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	3月25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	3月25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	3月 3日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	3月10日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	3月24日(木) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター

## 3月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
6日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
13日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
20日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
21日(月) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
27日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

## 3月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
6日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
13日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
20日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
21日(月) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
27日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060

## 救急休日診療 東入間医師会 休日急患診療所

ふじみ野市駒林元町3-1-20 ☎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

富士見市鶴馬3351-2 ☎049-252-4050(代)  
[昼間] 9:00~12:00・13:00~16:00

## 小児時間外 救急診療 東入間医師会 休日急患診療所

ふじみ野市駒林元町3-1-20 ☎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)

## 東入間医師会 第13回市民公開講座 目は口ほどに物を言う

とき/3月12日(土)午後2時  
場所/ふじみ野市立勤労福祉センター  
(ふじみ野市福岡1-1-8)

内容/『今話題の加齢黄斑変性』  
講師:湯澤美都子氏(日本大学医学部視覚科学系眼科学分野教授)

『白内障今昔物語』  
講師:海谷忠良氏(海谷眼科院長)  
共催/一般社団法人東入間医師会・参天製薬株式会社

後援/富士見市・ふじみ野市・三芳町  
問合せ/東入間医師会事務局 ☎049-264-9592



## 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/3月23日(水)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  
(平成27年5月~平成28年1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/3月1日(火)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。



## 大人の風しん(または麻しん風しん混合) 予防接種費用の一部助成は3月末で終了します

妊婦が風しんウイルスに感染すると、赤ちゃんが心臓の病気や難聴などになる可能性があります。妊婦や赤ちゃんの健康を守るため、市では平成28年3月31日まで大人の風しん予防接種費用の一部助成を実施しています。

下記に該当する方で、予防接種を希望する方または申請が済んでいない方は、お早目にお願ひします。



対象/接種日現在、市内に住民登録のある方で次のいずれかに該当する方

- 妊娠を予定または希望している19~49歳の女性
- 妊婦の夫(胎児の父親)で19歳以上の方

※これまでに風しんにかかったことのある方、風しんや麻しん風しん混合の予防接種を2回受けたことのある方は除く。

接種期間/平成25年4月1日~平成28年3月31日

助成金額/3,000円以内(1回限り)

申請方法/次の①~③を健康増進センターに郵送または直接提出してください。

- ①風しん予防接種費用助成金交付申請書兼請求書(健康増進センターまたは市ホームページから入手可)
- ②風しんの予防接種を受けたことを証明する書類と領収書
- ③妊婦の夫は、胎児の母子健康手帳のコピー(保護者欄)

申請期限/4月8日(金)(消印有効)

申請先・問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771  
〒354-0021 鶴馬3351-2

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 食育推進室 inピアザ☆ふじみ

### 食育News

### 和菓子の豆知識

春の訪れを感じる和菓子のひとつに「さくら餅」があります。塩漬けた桜の葉と、桜色の生地で餡を包んだ和菓子です。関東と関西で餡を包む生地が違うのをご存じですか。関東では主に小麦粉を水で溶いて薄く焼いた生地を使い、関西では主に道明寺粉を蒸した生地を使います。

今回のイベントは、「さくら餅(関東風)」と「いちご大福」の和菓子を作ります。春の訪れを感じながら、自宅で作れる和菓子を探しませんか。

※道明寺粉…もち米を水に浸し蒸し上げたものを、乾燥させ粗くひいたもの

### イベント

## プロから学ぶ Oneday Cooking (和菓子ver.)

とき/3月27日(日)午後2時~4時30分  
(受付:1時45分~) 場所/ピアザ☆ふじみ

対象/市内在住の中学生以上の方

メニュー/さくら餅、いちご大福

定員/20人(申込順)

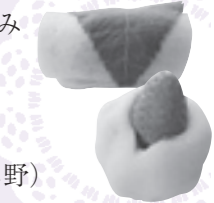
講師/鈴木 勇氏(ふれあい菓匠 むさし野)

参加費/600円(材料代ほか。当日集金)

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/3月9日(水)午後0時30分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。(未成年者の場合は保護者の申込み可)



## 富士見市国民健康保険にご加入の皆さんへ

# 幸せが広がる健康活動(特定保健指導)に参加しましょう!

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

### 健康活動(特定保健指導)とは

特定健康診査・人間ドックの結果から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やその予備群になった方に対して行われる生活習慣病予防と改善のためのプログラムです(無料)。

健診の結果、対象となった方には「特定保健指導利用券」をお送りしています。

### 「特定保健指導利用券」が届いた方へ

まずはご予約ください。保健師・管理栄養士と個別面談を行います。健診結果を振り返り、一緒に生活習慣を確認し、改善につながる行動目標を決めていきます。(所要時間:30分~1時間程度)



### 参加している方だけに特典があります!

特定保健指導に参加している方には、さまざまなオプション講座を用意しています。お腹凹ませ運動講座やヨガ講座など、健康増進にプラスになる講座ばかりです。

特定保健指導利用券が届いた方は、これをチャンスと考えてぜひご参加ください。



H26年度 脂肪燃焼運動講座のようす

### 個別面談に参加した方に健康グッズを差し上げます

忙しくて、オプション講座に参加できないけれど、個別面談だけでも参加してみようという方も大歓迎です。参加した方には、「万歩計」または筋力アップのための「セラバンド」を差し上げます。