



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 注…主催 他…その他

事業名	とき	詳細
予健康づくり料理講習会	8月 9日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	9日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	10日(火)	場 ピアザ☆ふじみ
	22日(月)	場 ふじみ野交流センター
	23日(火)	場 水谷公民館
	24日(火)	場 南畑公民館
	25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	8月 5日(金) 26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	8月29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
ホッと安心健康相談	8月 4日(休) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	8月18日(休) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いぎいき活動室
	8月31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52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	9月15日(木) 午前	100人	8月15日(月)
予前立腺がん検診	・50歳以上(昭和42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	9月21日(水) 午前	100人	8月23日(火)
予乳がん検診	・30歳以上(昭和62年3月31日までに生まれた方)で、平成27年度(平成27年4月~平成28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	9月 9日(金) 午前・午後 9月10日(土) 午前・午後	各100人	8月 9日(火)

※胃がん検診…消化器の病気で治療中または手術を受けている方、水分制限を受けている方、常時酸素吸入をしている方、重度の便秘の方は対象になりません。

※乳がん検診…豊胸手術やペースメーカー挿入術を受けている方、妊娠中の方、妊娠の可能性のある方、授乳中の方、授乳終了後6か月未満の方は対象になりません。

### 8月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)



当番医	電話番号
7日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
11日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
14日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
21日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
28日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

### 8月の緊急時の外科医(9:00~16:00)



当番医	電話番号
7日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
11日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
14日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
21日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
28日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121

**救急休日診療** 東入間医師会 休日急患診療所 ☎ 049-264-9592(代)

ふじみ野市駒林元町3-1-20  
[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

---

東入間医師会 第二休日診療所 ☎ 049-252-4050(代)

富士見市鶴馬3351-2  
[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 休日急患診療所 ☎ 049-264-9592(代)

ふじみ野市駒林元町3-1-20  
[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  
月~土曜 18:30~22:30 日曜、祝日、年末年始 9:00~22:30

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

## 1歳以上のお子さんの保護者の方へ お子さんの予防接種を忘れずに受けましょう

お子さんは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性もあります。お子さんの感染症予防と感染症を広げないためにも、体調の良い時に早めに予防接種を受けましょう。



また、小学生になってからは二種混合や日本脳炎の定期予防接種もあります。忘れずに受けましょう。  
**接種方法** / 実施医療機関に直接お申し込みください。  
※実施医療機関は、平成28年度がん検診などのお知らせ保存版(広報『ふじみ』5月号の折込保存版)または市ホームページをご覧ください。  
※対象年齢や接種間隔などをはずれると、十分な効果が期待できないほか、接種費用は自費となりますのでご注意ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問合せ / 健康増進センター ☎ 049-252-3771

予防接種の種類	接種回数	対象者(接種開始時期)
ヒブ	1回	1歳~5歳に至るまでに開始した場合
小児用肺炎球菌	2回	1歳~2歳に至るまでに開始した場合
	1回	2歳~5歳に至るまでに開始した場合
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳~3歳に至るまで
麻しん風しん混合	1期1回	1歳~2歳に至るまで
	2期1回	平成29年3月31日までの接種 平成28年度対象者:平成22年4月2日~平成23年4月1日生まれ(年長相当)
不活化ポリオ	4回	生後3か月~7歳6か月に至るまで(経口生ポリオを2回接種または四種混合を4回接種したお子さんは除く)
二種混合(三種混合の追加接種)	1回	11歳~13歳未満
日本脳炎	1期3回	生後6か月(標準的には3歳)~7歳6か月に至るまで
	2期1回	9歳~13歳未満 ※特例対象者(平成19年4月1日生れまでの20歳未満)は、合計4回接種を無料で受けられます。

※子宮頸がん予防ワクチンは、現在定期接種の積極的なお勧めはしていません。

## 食育推進室 inピアザ☆ふじみ

### 食育News

#### 「男の厨房(全2回)」を実施しました☆

6月15日に「男の厨房」の1回目を実施しました。1回目の和食編では、ごはん、豚肉の生姜焼き、ほうれん草のおひたし、なすとミョウガのみそ汁、小玉すいかの調理実習を行いました。



キャベツの千切りと豚肉の筋切り

初めに、調理の基礎(衛生について、包丁の使い方、計量の仕方)と和食の基礎(だしのとおり方、食材の切り方)を紹介すると、メモを取りながら、熱心に聞き入る姿も見受けられました。



みそ汁と生姜焼きの仕上げ

調理するときには、それぞれの役割分担を決め、楽しみながら、スムーズに料理を作ることができました。参加者からは「調理の基礎を学ぶことができよかったです」、「2回目(6月29日)の洋食編も楽しみです」との声をいただき、満足していただいた料理教室となりました。



完成品!

料理初心者の男性大歓迎です。料理の楽しさを一緒に学びましょう。

