



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
予健康づくり料理講習会	9月 8日(休)	場 鶴瀬公民館 内 ミニ講話…ここがポイント!外食メニューの選び方
	13日(火)	場 鶴瀬西交流センター 内 ミニ講話…さばのピリ辛そぼろ風どんぶり、ポテチーズサラダ、和風クレープ
	13日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター 費 500円程度 主 富士見市食生活改善推進員協議会
	14日(水)	場 南畑公民館 ※いずれの会場も10:00~13:00
	14日(水)	場 ピアザ☆ふじみ ※参加するご本人がお申し込みください。
	20日(火)	場 水谷公民館 ※27日(火)ピアザ☆ふじみ(保育付き)は、子育て中の方
	26日(月)	場 ふじみ野交流センター ※ご参加いただけます。詳しくは右ページ(P24)をご覧ください。
27日(火)	場 ピアザ☆ふじみ(保育付き)	
予はつらつ教室生活機能アップコース	9月 2日(金) 9日(金) 16日(金) 23日(金)	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)
	10:00~14:30	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	9月28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
ホッと安心健康相談	9月 1日(休) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	9月 8日(休) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 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
	9月27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	10月28日(金) 午前	100人	9月28日(水)
予ヘルスチェック	・18~39歳の方(昭和52年4月1日~平成11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	10月14日(金) 午前	100人	9月12日(月)
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	10月11日(火) 午前・午後 10月15日(土) 午前・午後	各100人	9月14日(水)

※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、重度の便秘症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。

9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
18日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
19日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
22日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
25日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

9月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
4日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
11日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
18日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
19日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
22日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
25日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700

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)

日曜 祝日
 年末年始 12/31~1/3

[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)

日曜 祝日

[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
 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

元気な骨づくりのためのコツコツ相談室

骨粗しょう症を予防するために、日常生活でできることを考えてみませんか。

とき / 9月30日(金) 午後1時30分~3時30分 (1人30分程度)

場所 / 健康増進センター

対象 / 市内在住の18歳以上の方で、今年度の相談に参加していない方

※治療中の方は医療機関にご相談ください。

内容 / 骨密度測定、食生活・運動など骨粗しょう症予防に関する相談

定員 / 20人(無料、申込順)

申込み・問合せ / 9月5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。



ヘルスマイト(食生活改善推進員)養成講座

食や栄養に興味があり、健康づくり活動を推進してくださる方を養成する講座です。

とき / 9月29日、10月13日、11月17日、12月8日、平成29年1月26日☆、2月9日☆いずれも木曜 午前10時~午後2時30分(☆は、午前10時~正午)

※上記日程のほかに「健康づくり料理講習会」にも1回以上参加

場所 / 鶴瀬西交流センター **対象** / 講座に6日以上参加できる方で、ヘルスマイトとしてボランティア活動ができる市内在住のおおむね62歳までの女性

内容 / 調理実習、運動実習(ヨガ)、栄養に関する講義など

定員 / 15人(申込順) **費用** / 60円(保険代)

※保育あり(講座開始日でおおむね2歳6か月以上、若干名、要予約)

申込み・問合せ / 9月21日(水)までに健康増進センター(☎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

保育付き イベント

健康づくり料理講習会

とき / 9月27日(火) 午前10時~午後1時 (受付: 午前9時45分~)

定員 / 10人 ※保育あり(おおむね10か月以上、8人程度、9月14日(水)までに要予約、希望多数の場合は抽選)

参加費 / 500円程度

申込み / 健康増進センターへ直接または電話で

※メニューはP25の健康ガイド一覧表をご覧ください。
 ※お子さんの食事などは各自ご持参ください。
 ※保育を利用しない方の申込みも受け付けます。



料理初心者のための

おうちdeカフェごはん

パンと料理の基礎を学びませんか。

とき / 9月25日(日) 午前10時~午後2時

対象 / 料理初心者で市内在住の18歳以上の方

メニュー(予定) / プチパン、塩麴の鶏ハム、ラタトゥイユ、グリーンピースのスープ、ローズヒップゼリー

定員 / 16人(応募多数の場合は抽選)

講師 / 川口淑恵氏(栄養士)

参加費 / 1,000円(材料代ほか。当日集金)

申込み / 9月13日(火)までに健康増進センターへ直接、FAXまたは電話で ※結果は9月16日(金)ごろ、応募者全員にはがきで通知します。FAXの場合は、市ホームページ「食育推進室事業一覧」にある応募用紙に記入。



イベント

男の厨房(全2回)

料理初心者の男性大歓迎! 料理の基礎・基本をわかりやすく紹介します。料理の楽しさを学びましょう。

とき / ①10月4日(火) ②10月18日(火) いずれも午前10時~午後2時

対象 / 市内在住の男性で2回とも参加できる方

メニュー / ①ごはん、豚肉の生姜焼き、ほうれん草のおひたし、みそ汁、果物

②ごはん、ハンバーグ、サラダ、スープ、デザート

※6月に実施した「男の厨房」と同じメニューです。

定員 / 16人(申込順)

参加費 / 600円(材料代ほか。各日300円集金)

申込み / 9月1日(木)から健康増進センターへ直接、FAXまたは電話で

※FAXの場合は、市ホームページ「食育推進室事業一覧」にある応募用紙に記入。



2回目のメニュー

【共通事項】

場所 / ピアザ☆ふじみ

持ち物 / エプロン、三角きん、ふきん、手ふき、筆記用具

問合せ / 健康増進センター ☎049-252-3771 FAX049-255-3321

※参加するご本人がお申し込みください。