



予…要予約 対…対象 場…場所 内…内容 定…定員 時…持ち物 費…費用 申…申込み 主…主催 他…そのほか

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15日(金) 22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28日(木) 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	4月 7日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	4月14日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	4月26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	5月19日(木)午前	100人	4月20日(水)

4月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)



当番医	電話番号
3日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
10日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
17日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
24日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
29日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

4月の緊急時の外科医(9:00~16:00)



当番医	電話番号
3日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
10日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
17日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
24日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
29日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

救急休日診療 東入間医師会 休日急患診療所

日曜 祝日
年末年始
12/31~1/3

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

休日・夜間の医療機関携帯版

日曜 祝日

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
※4月29日(祝)~5月5日(祝)は休診です。



小児時間外 救急診療 東入間医師会 休日急患診療所

救急診療

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)

食育推進室 inピアザ☆ふじみ

食育News

早寝早起き朝ごはん



1日を元気に過ごすには、朝ごはんをエネルギーを補給することが大切です。1週間あたりの朝食摂取回数が少ないと脳出血のリスクが高くなるという結果が報告されています(国立がん研究センター発表)。新生活のスタートとともに『早寝早起き朝ごはん』を習慣づけましょう。

◆朝ごはんの働き

- ・体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えます。
- ・エネルギー源や栄養素を補給します。
- ・便秘を予防します。

◆簡単♪朝ごはんメニュー

主食(ごはんやパン)にプラス1品!ぜひお試しください。

中華風卵スープ ※具材を前日に切っておくと調理時間短縮!

材料(4人分)

たけのこ	40g	(A)	水	600cc
レタス	80g(2枚くらい)		中華スープの素	大さじ1/2
生しいたけ	2枚		塩	少々
にんじん	1/4本		こしょう	少々
ねぎ	1/3本		しょうゆ	小さじ2
卵	1個	(B)	片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1		水	大さじ2

作り方

- ①具材は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油を熱して、レタス以外の具材を軽くいためる。
- ③(A)を加えて煮、調味料で味を整える。
- ④(B)でとろみをつけ、煮立ったら溶きほぐした卵を加えて混ぜ、卵がふんわり浮かんできたら、レタスを加えて器に盛る。