



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	6月 9日(休)	場 鶴瀬公民館
	14日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	14日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	21日(火)	場 水谷公民館
	22日(水)	場 南畑公民館
	22日(水)	場 ピアザ☆ふじみ
	24日(金)	場 ピアザ☆ふじみ(保育付き)
	27日(月)	場 ふじみ野交流センター
予はつらつ教室生活機能アップコース	6月10日(金) 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	6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
ホッと安心健康相談	6月 2日(休) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	6月 9日(休) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	6月27日(月) 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	7月 8日(金) 午前	100人	6月 7日(火)
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	7月 7日(木) 午前	100人	6月 6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	7月 9日(土) 午前・午後 7月11日(月) 午前・午後	100人	6月13日(月)

※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。

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

6月の緊急時の外科医(9:00~16:00)



当番医	電話番号
5日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
12日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
19日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
26日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323

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 [昼間] 9:00~12:00・13:00~16:00
 年末年始 12/31~1/3 [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 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)

休日・夜間の医療機関 携帯版

夏までにスリムアップ! ちょい足し運動講座

脂肪燃焼に効果的な運動を行います。
とき / 6月21日(火)午前10時~11時30分
 (受付:午前9時40分~)
場所 / 健康増進センター
対象 / 市内在住の18歳以上の方で医師から運動制限を受けていない方
定員 / 30人(申込順) **講師** / 健康運動指導士
参加費 / 30円(保険代。当日集金)
持ち物 / タオル、飲み物、運動ができる服装、室内用運動靴
申込み・問合せ / 6月3日(金)から健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で

ピラティス

ヨガよりも筋肉や体幹を強くすることを目的にした運動です。
とき / 7月3日(日)午前10時~11時
 (受付:午前9時45分~)
場所 / ふじみ野交流センター
対象 / 市内在住の18歳以上の方で医師から運動制限を受けていない方
定員 / 25人(申込順) **講師** / ピラティスインストラクター
参加費 / 30円(保険代。当日集金)
持ち物 / タオル、飲み物、運動ができる服装
申込み・問合せ / 6月3日(金)から健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で

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に参加しませんか

とき / 6月24日(金)午前10時~午後1時30分
 (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、定員5人程度)。保育希望多数の場合は抽選。結果は6月16日(木)ごろ、はがきで通知します。
参加費 / 500円程度
申込み・問合せ / 6月9日(木)午後5時15分までに健康増進センター(☎049-252-3771)へ直接または電話で
 ※メニューは、P29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。



イベント

男の厨房(全2回)

初心者男性大歓迎!料理の楽しさを学びましょう。
とき / ①6月15日(水) ②6月29日(水)
 いずれも午前10時30分~午後2時
対象 / 市内在住の男性
定員 / 16人(申込順)
メニュー(予定) / 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
参加費 / 600円(材料代ほか。各日300円集金)
申込み・問合せ / 6月1日(水)午前8時30分から健康増進センター(☎049-252-3771)へ直接または電話で

イベント

女子栄養大学Cooking教室

バランスのよい学食メニューを学んでみませんか。
とき / 第1回 7月14日(木)、第2回 7月15日(金)
 いずれも午前10時30分~午後2時
 ※各回同じ内容で実施します。両日の申込みはできません。
対象 / 市内在住の方
メニュー(予定) / 胚芽精米ごはん、豚しゃぶしゃぶの香味もずくソース、ゴーヤとツナの梅炒め、大根と絹さやのみそ汁、杏仁プリンメロンソース
定員 / 各20人 ※応募多数の場合は抽選。結果は7月1日(金)ごろ、はがきで通知します。
講師 / 女子栄養大学 宮田寛敬氏(松柏軒料理長)
参加費 / 500円(材料代ほか)
申込み / 6月17日(金)午後5時15分までに健康増進センターへ直接、FAXまたは電話で
 ※FAXの場合は、1枚につき1人の応募とし、講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、連絡先を記入(応募用紙は市ホームページ「食育推進室事業一覧」からダウンロード可)
問合せ / 健康増進センター ☎049-252-3771 FAX049-255-3321



【イベント共通事項】

場所 / ピアザ☆ふじみ
持ち物 / エプロン、三角きん、布きん、手ふき、筆記用具
 ※参加するご本人がお申し込みください。