



予要予約 対象 場所 内容 費用 主催 その他

事業名	とき	詳細
予健康づくり料理講習会	9月25日(月)	場 ふじみ野交流センター
	26日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	26日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	27日(水)	場 南畑公民館
	27日(水)	場 ピアザ☆ふじみ
	28日(木)	場 鶴瀬公民館
	29日(金)	場 ピアザ☆ふじみ(保育付き)
	30日(土)	場 水谷公民館
10月 3日(火)	場 水谷公民館	
予はつらつ教室生活機能アップコース	木曜日コース 9月7日・14日・21日・28日	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 場 健康増進センター(送迎あり)
	金曜日コース 9月1日・8日・15日・22日	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) ※いずれも10:00~14:30
予知ってナットク身近な健康相談室	9月20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 7日(水) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	9月14日(水) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	9月27日(水) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター

集団検診

予要予約 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53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 7日(土) 午前	100人	9月 7日(水)
予ヘルスチェック	・18~39歳の方(昭和53年4月1日~平成12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 ※年度内1回の検診です。	2,000円	10月13日(金) 午前	100人	9月13日(水)
予乳がん検診	・30歳以上(昭和63年3月31日までに生まれた方)で、平成28年度(平成28年4月~平成29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 4日(水) 午前・午後 10月 5日(木) 午前・午後	各100人	9月 4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。

9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) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
10日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
17日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
18日(月) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(土) 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

9月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
10日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
17日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
18日(月) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
23日(土) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
24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 ☎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
9月まで休診です。

小児時間外救急診療 東入間医師会 休日急患診療所 ☎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



保育付き健康づくり料理講習会

とき/9月29日(金)午前10時~午後1時
場所/ピアザ☆ふじみ
定員/10人程度 参加費/500円程度
※保育あり(おおむね10か月以上、8人、9月15日(金)までに要予約。希望多数の場合は抽選)
申込み/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。
※参加するご本人がお申し込みください。



料理レシピサイト「クックパッド」に富士見市の公式キッチンを開設



料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」に、富士見市公式キッチンを開設しました。主に富士見市産の食材を使った料理を定期的に紹介していきますので、ぜひご活用ください。
【富士見市の公式キッチン】
<https://cookpad.com/kitchen/17172420>



食育☆健康ひろば

メنزクッキング

料理を始めたい男性の方、初心者でも簡単に作れる料理を学びましょう。
とき/9月30日(土)午前10時~午後2時
対象/市内在住の18歳以上の男性
メニュー(予定)/スタミナホイコーロ一井、デザートほか
講師/市管理栄養士
参加費/400円(材料・資料代ほか。当日集金)
申込み/9月19日(火)午後5時15分までに直接、FAXまたは電話で



基礎から学ぶパン教室

生地作りからしっかり学ぶパン作りを始めてみませんか。
とき/10月17日(火)午前10時~午後2時
対象/市内在住の18歳以上の方
メニュー/えんどう豆のフォカッチャ
講師/遠藤徳夫氏(香川調理製菓専門学校助教授)
参加費/500円(材料・資料代ほか。当日集金。お持ち帰り用のパン付き)
申込み/10月3日(火)午後5時15分までに直接、FAXまたは電話で



FUJIMIキッチン~農業を知る~

地産地消について学び、楽しく料理しませんか。
とき/10月12日(木)午前10時~午後2時
対象/市内在住の18歳以上の方
メニュー(予定)/かぶの玉手箱、かぶの葉とちくわのいため物、ほうれん草の簡単白和えほか
講師/ヘルスマイト(食生活改善推進員)、地元農産物生産者
参加費/500円(材料・資料代ほか。当日集金。お持ち帰り用の地元農作物付き)
申込み/9月29日(金)午後5時15分までに直接、FAXまたは電話で



【共通事項】

受付/午前9時45分~
場所/ピアザ☆ふじみ
内容/調理実習、講義ほか
定員/各16人(応募多数の場合は抽選)
持ち物/エプロン、三角きん、ふきん、手ふき、筆記用具
※市ホームページからも応募可
※参加するご本人がお申し込みください。
問合せ/健康増進センター
☎049-252-3771 FAX049-255-3321

