



☎ 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	11月21日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	21日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	22日(水)	場 南畑公民館
	25日(土)	場 南畑公民館
	27日(月)	場 ふじみ野交流センター
	28日(火)	場 水谷公民館
	29日(水)	場 ピアザ☆ふじみ
	30日(木)	場 鶴瀬公民館
予はつらつ教室生活機能アップコース	木曜日コース 11月2日・9日・16日・30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 11月10日・17日・24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	11月20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	11月 2日(火) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	11月 9日(火) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	11月22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

☎ 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	12月22日(金) 午前	100人	11月22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	12月 6日(水) 午前	100人	11月 6日(月)
予前立腺がん検診	・50歳以上(昭和43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	12月 9日(土) 午前	100人	11月 9日(木)
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	12月16日(土) 午前・午後 12月18日(月) 午前・午後	各100人	11月15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。

11月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)



当番医	電話番号
3日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
5日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
12日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
19日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
26日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

11月の緊急時の外科医(9:00~16:00)



当番医	電話番号
3日(祝) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
5日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
12日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
19日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
23日(祝) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
26日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111

救急休日診療 東入間医師会 049-264-9592(代)
休日急患診療所 049-264-9592(代)
[昼間] 9:00~12:00・13:00~16:00
[夜間] 20:00~22:00

東入間医師会 049-252-4050(代)
第二休日診療所 049-252-4050(代)
[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 049-264-9592(代)
休日急患診療所 049-264-9592(代)
(診療時間)月~土曜(祝日を除く) 20:00~22:00

休日・夜間の医療機関携帯版



埼玉県救急電話相談 ☎ #7119 (☎ 048-824-4199) [24時間365日]
大人や子どもの相談に対応し、医療機関の案内をします。

食育☆健康ひろば

①手作りおせちdeおもてなし

日本の伝統食「おせち料理」を作ります。材料の切り方、味付けのポイントを学びませんか。

とき/12月3日(日)

午前10時30分~午後2時

対象/市内在住の18歳以上の方

メニュー/煮しめ、伊達巻、しっとりローストポーク、紅白柿なますの奉書巻き、えびの砵巻き、のり巻き、すまし汁、紅白寒天、黒豆

※一部はデモンストレーションと試食のみ

定員/16人(応募多数の場合は抽選)

講師/木村倫代氏(管理栄養士)

参加費/1,500円(材料代ほか。当日集金)

申込み/11月17日(金)午後5時15分までに直接、FAXまたは電話で

※市ホームページからも応募可



②親子Xmasクッキング

料理を作る楽しさやみんなで食べるおいしさを、食育を学びながら親子で体験しませんか。

とき/12月16日(土)

午前10時~午後1時30分

(受付:午前9時45分~)

対象/市内在住の小学3~6年生と保護者

メニュー(予定)/煮込みハンバーグ、手作りドレッシングサラダ、デコレーションクレープ(ポップコーンの試食あり)

※アレルギーのある方はご相談ください。

定員/8組程度(申込順)

講師/市管理栄養士

参加費/350円(材料代ほか。当日集金)

申込み/11月13日(月)午前8時30分から電話で



【①②共通事項】

場所/ピアザ☆ふじみ

内容/調理実習、講義ほか

持ち物/エプロン、三角きん、ふきん、手ふき、筆記用具

※参加するご本人がお申し込みください。

問合せ/健康増進センター

☎ 049-252-3771 FAX 049-255-3321

保育付き 健康づくり料理講習会

とき/11月30日(木)午前10時~午後1時
(受付:午前9時45分~)

場所/針ヶ谷コミュニティセンター

定員/10人程度

※保育あり(おおむね10か月以上のお子さん、8人、11月16日(木)午後5時15分までに要予約。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(☎ 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。

※私たち食生活改善推進員がお教えします! /

料理のレパートリーが増える!

栄養について学べる!

