



予…要予約 対…対象 場…場所 内…内容 費…費用 注…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20日(火)	場 鶴瀬西交流センター	内 ミニ講話…歯周病に要注意！ メニュー「口から健康！健口メニュー」 厚揚げと野菜のピリ辛中華炒め、青菜と干しエビのスープ、紅茶のプラマンジェ ほか 費 500円程度 注 富士見市食生活改善推進員協議会 ※いずれの会場も10:00～13:00 ※参加するご本人がお申し込みください。 ※29日(休)ふじみ野交流センター(保育付き)は、子育て中の方もご参加いただけます。時間など詳しくは右ページ(P32)をご覧ください。
	20日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター	
	22日(休)	場 鶴瀬公民館	
	24日(土)	場 鶴瀬公民館	
	26日(月)	場 ふじみ野交流センター	
	27日(火)	場 水谷公民館	
	28日(水)	場 南畑公民館	
	28日(水)	場 ピアザ☆ふじみ	
	29日(休)	場 ふじみ野交流センター(保育付き)	
予はつらつ教室生活機能アップコース	木曜日コース 6月1日・15日・22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 6月9日・16日・23日・30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	6月29日(休) 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 1日(休) 13:30～15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン	対 健康や身体の状態に心配のある方 内 看護師や保健師による個別相談
	6月 8日(休) 13:30～15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室	
	6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

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	7月11日(火) 午前	100人	6月12日(月)
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	2,000円	7月 6日(木) 午前	100人	6月 6日(火)
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	7月29日(土) 午前・午後 7月31日(月) 午前・午後	各100人	6月29日(休)

※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
4日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
11日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
18日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
25日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

6月の緊急時の外科医(9:00～16:00)



当番医	電話番号
4日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
11日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
18日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
25日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600

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
[昼間] 9:00～12:00・13:00～16:00

日曜 祝日

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



7～9月 第二休日診療所休診のお知らせ

東入間医師会 第二休日診療所(健康増進センター内)は、日曜、祝日の昼間に診療を行っていますが、7・8・9月は休診します。なお、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)は、日曜、祝日の診療を行っておりますのでご利用ください。
問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771



6月20日～7月19日 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動期間

覚せい剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は自分だけでなく、家族など周りの人たちの人生も狂わせ、社会全体に計り知れない危害をもたらします。正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。薬物でお困りの方はご相談ください。
問合せ/朝霞保健所 ☎048-461-0468

代謝アップ!! スマートウォーキング教室

脂肪を蓄えにくい体づくり、生活習慣病になりにくい体づくりを目指して、簡単な筋力運動と正しいウォーキング方法を身に付けます。

※埼玉県コパト健康マイレージ参加者の方にはポイントがつかます。

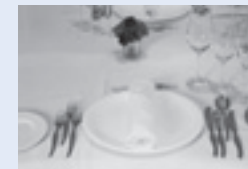
とき/6月27日(火)午前10時～11時30分(受付:午前9時40分～)
場所/健康増進センター
対象/市内在住の18歳以上の方で医師から運動制限を受けていない方
※持病のある方は申込時にご相談ください。
定員/30人(申込順)
講師/健康運動指導士
参加費/30円(保険代)
持ち物/タオル、飲み物、室内用運動靴、運動できる服装
申込み・問合せ/6月1日(木)から健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で



食育☆健康ひろば

16 美テーブルマナー講座～洋食編～

洋食の調理を学び、食べながら、おいしく、楽しく、そして美しいマナーを身につけることができます。



とき/7月12日(水)
午前10時30分～午後3時
場所/ピアザ☆ふじみ
対象/市内在住の18歳以上の方
メニュー/

- ・自家製ノルウェー産サーモンのスモークとアボカドのクレープ巻きサラダ風
- ・冷製とうもろこしのポタージュ
- ・舌平目のムニエル 西洋牛蒡とアーモンドと一緒にノイリー酒のソースとブルノワセット
- ・ブラン・マンジェ ミックスベリーのソース ほか

定員/16人(応募多数の場合は抽選)
講師/女子栄養大学松栢軒スタッフ
参加費/2,000円(材料代ほか。当日集金)
持ち物/エプロン、三角巾きん、ふきん、手ふき、筆記用具

申込み/6月21日(水)午後5時15分までに直接、FAXまたは電話で

※参加するご本人がお申し込みください。
※市ホームページからも応募可

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



保育付き 健康づくり料理講習会

とき/6月29日(木)午前10時～午後1時(受付:午前9時45分～)

場所/ふじみ野交流センター
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、要予約、希望多数の場合は抽選)

参加費/500円程度
申込み/6月15日(木)午後5時15分までに直接または電話で

※メニューはP33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。
問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

