



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 注主催 他その他

事業名	とき	詳細
健康づくり 料理講習会	6月14日(火)	場鶴瀬西交流センター 内メニューテーマ「免疫力対策メニュー」 鶏肉のニラソースがけ、長芋のサラダ、ニンジンのみそきんぴら、甘酒プリン ミニ講話…生活習慣を整えて免疫力を高めよう 費500円程度
	14日(火)	場水谷公民館
	15日(水)	場南畑公民館
	15日(水)	場ピアザ☆ふじみ
	21日(火)	場針ヶ谷コミュニティセンター 主富士見市食生活改善推進員協議会 ※いずれも10:00~13:00 ※開催日の1週間前までに参加者本人がお申し込みください。
	23日(木)	場鶴瀬公民館 ※27日(月)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。
27日(月)	場ふじみ野交流センター(保育付き)	
はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 6月9日・16日・23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 6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10:00~12:30
知ってナットク 身近な健康相談室	6月30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 他1人1時間程度 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
ホッと安心 健康相談	6月2日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン
	9日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室 対健康や体の状況に心配のある方 内看護師や保健師による個別相談 ※いずれも13:30~15:30
	20日(月)	場健康増進センター
	28日(火)	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・内容	受診料	受診期日	申込開始日
乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> 40歳以上の女性(昭和58年3月31日までに生まれた方)で、令和3年度(令和3年4月~令和4年3月)に受診していない方 問診、マンモグラフィ(X線撮影) ※2年に1回の検診です。 	1,000円	7月10日(日) ・11日(月) 午前・午後	6月13日(月)

※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。30歳代の女性が個別に検診を受けた場合、助成制度があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、人数を制限して実施する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

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) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
12日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
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) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
12日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
19日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
26日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700

健康づくり料理講習会(保育付き)

保育付きの健康づくり料理講習会を開催します。子育て中の方、息抜きに参加してみませんか。

とき 6月27日(月)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

対象 市内在住の方

定員 8人程度(要予約、申込順)

※保育あり(おむね生後10か月以上のお子さん、3人。応募多数の場合は抽選)

費用 500円程度

持ち物 手ふき、ふきん、三角きん、エプロン、筆記用具

申込 6月20日(月)午後5時15分までにFAX、直接または電話で

※市ホームページからも応募可

※参加者本人がお申し込みください。

※メニューは左ページ(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。

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

FAX049-255-3321



食育のミニ展示

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」、6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

市では、「富士見市健康増進計画・食育推進計画、富士見市歯科口腔保健推進計画 後期計画」(令和3年4月)をもとに、食育に取り組んでいます。

食育の普及啓発だけではなく、「食」について学ぶ機会となるよう、図書館で関連する資料の展示を行います。食の大切さや食を通じての健康維持などについて学べる内容です。

生きるために欠かせない食べること。改めて大切な食について考えてみませんか。

とき 6月1日(水)~30日(木)

場所 中央図書館

内容 食育に関する本や資料の展示

問健康増進センター

☎049-252-3771



食育健康ひろば

野菜栽培講座 ~“学ぶ・育てる・食べる”種からの野菜づくり~

食育とは、生きるうえの基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることであります。

食育の日に、豆苗栽培キットを使用した栽培体験や野菜に関するクイズを通して、食べることの楽しさや大切さを学ぶ講座を開催します。

親子で農業の現状を学び、私たちの身近な食べ物と環境の関係についても考えてみませんか。



とき 6月19日(日)午前10時~正午

場所 健康増進センター

対象 市内在住の小学生とその保護者

内容 豆苗の育て方の講話と栽培体験、地域の農業や野菜についての講話・クイズ

※講話を聞いて、クイズに全問正解すると「のうけん kids博士認定書」がもらえます。

定員 10組(応募多数の場合は抽選)

講師 (一社)全国農協観光協会 日本農業検定事務局

費用 500円(栽培キット代。当日集金)

持ち物 空の1リットルの紙パック2個(上だけ開いた状態のもの)、空の2リットルのペットボトル2本、筆記用具

申込 6月10日(金)午後5時15分までにFAX、直接または電話で

※市ホームページからも応募可

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



豆苗栽培キット(栽培5日目)



のうけんkids博士認定書(見本)