

☎要予約 ☑対象 会場 内容 定員 持ち物 費用 申込方法 主催 その他

事業名	とき	会場	内容	定員	持ち物	費用	申込方法	主催	その他
☎健康づくり料理講習会	6月10日(休)	南畑公民館	☎メニューテーマ「カミカミ! 健口メニュー」 鶏肉とパプリカのカシューナッツ炒め、生春巻き、シャキシャキスープ ミニ講話…お口の健康で元氣アップ ☎400円 ☎富士見市食生活改善推進員協議会 ※いずれの場所も10:00～13:00 ※開催日の1週間前までに参加者本人が申し込みください。 ※25日(休)は、子育て中の方も参加できます。下記をご覧ください。	16名	なし	400円	Web・電話・FAX	健康増進センター	健康増進センター
	10日(休)	ピアザ☆ふじみ							
	11日(休)	鶴瀬公民館							
	13日(土)	水谷公民館							
	16日(火)	針ヶ谷コミュニティセンター							
25日(休)	鶴瀬公民館(託児付き)								
☎はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 6月11日・18日・25日	健康増進センター(送迎あり)	☎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で、要支援・要介護認定を受けていない方	16名	なし	無料	Web・電話・FAX	健康増進センター	健康増進センター
	金曜日コース 6月12日・19日・26日	健康増進センター(送迎あり)	☎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	16名	なし	1回につき30円 ※いずれも10:00～12:30	Web・電話・FAX	健康増進センター	健康増進センター
☎知ってナットク 身近な健康相談室	6月22日(月) 9:00～16:00	健康増進センター	☎健康について相談のある方 ☎健康増進センター ☎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 ☎1人30分～1時間程度	16名	なし	無料	Web・電話・FAX	健康増進センター	健康増進センター
	6月4日(休)	水谷東公民館 ふれあいサロン	☎健康や体の状況に心配のある方	16名	なし	無料	Web・電話・FAX	健康増進センター	健康増進センター
ホットと安心 健康相談	11日(休)	鶴瀬公民館 いきいき活動室	☎看護師や保健師による個別相談	16名	なし	無料	Web・電話・FAX	健康増進センター	健康増進センター
	29日(月)	高齢者いきいきふれあいセンター	☎いずれも13:30～15:30	16名	なし	無料	Web・電話・FAX	健康増進センター	健康増進センター

### 集団検診

☎健康増進センター ☎Web・電話で ☎申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

集団検診名	対象・内容	受診料	受診期日	定員	Web申込	電話申込
☎乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>40歳以上の女性(昭和62年3月31日までに生まれた方)で、令和7年度(令和7年4月～令和8年3月)に受診していない方</li> <li>問診、マンモグラフィ(X線撮影)</li> <li>※2年に1回の検診です。</li> </ul>	1,000円	7月9日(休)・10日(金) 午前・午後	各100人	6月3日(休)から受付開始	6月9日(火)から受付開始
☎前立腺がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>50歳以上の男性(昭和52年3月31日までに生まれた方)</li> <li>問診、PSA検査(血液検査)</li> <li>※年度内1回の検診です。</li> </ul>	500円	7月14日(火) 午前	120人	6月3日(休)から受付開始	6月15日(月)から受付開始

※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。

### 健康づくり料理講習会(託児付き)

子育て中の方、息抜きに参加しませんか。

☎とき 6月25日(休)午前10時～午後1時

☎場所 鶴瀬公民館

☎定員 12人程度(申込順)

☎※託児あり(おおむね生後10か月以上の子ども、3人程度。定員超は抽選)

☎費用 400円



☎申込 6月18日(休)までにWeb・電話・FAX・

☎窓口で

☎※参加者本人がお申し込みください。

☎※託児を利用しない方の申し込みも受け付けます。

☎※メニューは上記の健康ガイド一覧表をご覧ください。

☎※子どもの食事などは各自ご持参ください。

☎☎申込先 健康増進センター

☎☎049-252-3771 FAX049-255-3321



## 食育健康ひろば

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

### 野菜ソムリエから学ぶ! 地元野菜をおいしく食べる地産地消料理 教室(託児付き)

旬の野菜の選び方・食べ方・保存方法などを学び、地元野菜を使った手軽に作れるオススメレシピです。

☎とき 6月25日(休)午前10時～午後2時

☎場所 ピアザ☆ふじみ

☎メニュー ナスとトマトのココロまペンネ、ニンジンと玉ネギのラペ、ジャガイモのとろとろスープ、トウモロコシプリン

☎定員 16人(定員超は抽選)

☎※託児あり(おおむね生後10か月以上の子ども、3人程度。定員超は抽選)

☎講師 牧野悦子氏(ノライ工機代表)

☎費用 500円

☎申込期間 6月16日(火)までにWeb・電話・

FAX・窓口で



ナスとトマトのココロまペンネ



ニンジンと玉ネギのラペ



ジャガイモのとろとろスープ



トウモロコシプリン

### 食育・歯と口腔に関する展示会

毎年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

皆さんが食や歯と口腔の健康について学ぶ機会となるよう、本や関連する資料などの展示を行います。

大切な「食」、「歯と口腔の健康」について見直ししてみませんか。

☎とき 6月1日(月)～30日(火)

☎場所 中央図書館

☎健康増進センター

☎049-252-3771



ふわっぴー

### 高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

肺炎は日本人の死因の第5位で、肺炎による死亡者のうち95%が65歳以上の方と言われています。

肺炎で一番多い原因菌が肺炎球菌です。ワクチンの接種により肺炎の予防や肺炎にかかっても重症化を防ぐ効果が期待されます。

☎対象 市内に住民登録があり、これまでに肺炎球菌ワクチンの接種を1回も受けたことがなく、次のいずれかに該当する方

①接種日時時点で65歳の方

②接種日時時点で60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に障がいのある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がい(身体障害者手帳1級程度)のある方

☎※①の方には接種可能となる時期に通知を送付します。

☎接種回数 1回(生涯1回限り)

☎費用 5,400円(生活保護受給者は無料)

☎接種方法 2市1町の実施医療機関にお申し込みください。

☎健康増進センター ☎049-252-3771



### 女性のためのセルフケア講座

毎日に生かせる知識をゆっくと学びませんか。どなたでも参加できます。

☎とき 6月20日(土)午後2時～3時30分

☎場所 三芳町立中央公民館(三芳町北永井348-2)

☎内容

•もしも乳がんと言われたら～慌てないための知識と心の準備～  
講師/小西寿一郎氏(イムス三芳総合病院乳腺外科医師)

•妊娠前から整えよう!女性の一生に寄り添う健康のお話～プレコンセプションケアとは～  
講師/小野義久氏(イムス富士見総合病院産婦人科医師)

☎定員 100人

☎申込 6月19日(金)までにWebで

☎講座の問合せ/

イムス富士見総合病院 ☎049-251-3061

☎健康増進センター ☎049-252-3771

