

要予約 対象 場所 内容 定員 持ち物 費用 申込み 主催 その他

事業名	とき	詳細
健康づくり料理講習会	6月13日(木) 鶴瀬公民館	<b>メニューテーマ</b> 「時短でおいしく！簡単バランスメニュー」 さば缶のカラフルソテー、ヨーグルトドレッシングのコールスローサラダ、フルーツコンポート ミニ講話…健診を受けましょう 費500円程度 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 ※参加者本人がお申し込みください。 ※18日(火)鶴瀬西交流センター(保育付き)は子育て中の方も参加できます。詳しくは右ページ(P28)をご覧ください。
	18日(火) 鶴瀬西交流センター(保育付き)	
	18日(火) 針ヶ谷コミュニティセンター	
	24日(月) 心じみ野交流センター	
	25日(火) 水谷公民館	
	26日(水) 南畑公民館	
	26日(水) ピアザ☆ふじみ	
はつらつ教室 生活機能アップコース	木曜日コース 6月6日・13日・20日・27日 金曜日コース 6月7日・14日・21日・28日	<b>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</b> 健康増進センター(送迎あり) <b>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</b> 費1回につき30円(保険代) ※いずれも10:00~14:30
知ってナットク 身近な健康相談室	6月24日(月) 9:00~16:00	<b>健康について相談のある方</b> 健康増進センター <b>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</b> 他1人1時間程度
ホッと安心健康相談	6月6日(木) 13:30~15:30	<b>健康や体の状況に心配のある方</b> <b>看護師や保健師による個別相談</b>
	6月13日(木) 13:30~15:30	
	6月24日(月) 13:30~15:30	

## 集団検診

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
ヘルスチェック	・18~39歳の方(昭和55年4月1日~平成14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	7月17日(水) 午前	100人	6月17日(月)
乳がん検診	・40歳以上(昭和55年3月31日までに生まれた方)で平成30年度(平成30年4月~平成31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。視触診はありません。50歳以上の方のマンモグラフィ検査は一方からの撮影です。	2,000円	7月7日(日) 午前・午後 7月8日(月) 午前・午後	各100人	6月10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。

### 6月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
2日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
9日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
16日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
30日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

### 6月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
2日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
9日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
16日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
23日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
30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  
ふじみ野市駒林元町3-1-20  
☎ 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  
小児時間外 休日急患診療所  
ふじみ野市駒林元町3-1-20  
☎ 049-264-9592(代)  
〔診療時間〕月~土曜(祝日を除く)  
20:00~22:00

**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、医療機関を案内します。

休日・夜間の医療機関  


## 食育☆健康ひろば

### 健康づくり料理講習会

とき/6月18日(火) 午前10時~午後1時

(受付: 午前9時45分~)

場所/鶴瀬西交流センター

定員/10人程度(申込順)

※保育あり(おおむね10か月以上のお子さん、8人、要予約。応募多数の場合は抽選)

参加費/500円程度

※メニューはP29の健康ガイド一覧表をご覧ください。  
※お子さんの食事、飲み物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。  
※参加者本人がお申し込みください。

申込み/6月10日(月) 午後5時15分までに直接または電話で



### 女子栄養大学Cooking教室

女子栄養大学のバランスのよい学食メニューを学んでみませんか。

とき/6月25日(火) 午前10時~午後2時

場所/ピアザ☆ふじみ

対象/市内在住の方

メニュー/胚芽米ご飯、鶏肉のカレークリームソース、パプリカとツナの塩昆布マリネ、キャベツとコーンのスープ、マンゴープリンココナッツソース

定員/20人(応募多数の場合は抽選)

講師/女子栄養大学 宮田寛敬氏(松柏軒料理長)

参加費/500円(材料代ほか。当日集金)

持ち物/エプロン、三角きん、ふきん、手ふき、筆記用具

申込み/6月13日(木) 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。



### 健康づくり料理試食会

健康づくり料理講習会で紹介しているメニューやお子さん向けの簡単レシピ、減塩みそ汁などの試食会を行います。気軽にご参加ください(無料、申込不要)。9月と令和2年3月にも実施予定。

とき/6月19日(水) 午前10時~午後2時

場所/ピアザ☆ふじみ

内容/試食、塩分測定、健康づくり料理講習会のレシピ紹介など

※塩分測定はご家庭のみそ汁の塩分濃度を測ることができます。ご希望の方はご持参ください。

試食メニュー/

高野豆腐のミートボール、大豆のパンケーキ、小松菜と切り干し大根のサラダ、減塩みそ汁

定員/50人程度(試食のみ。先着順)



### 男の厨房~和食基礎コース~(全2回)

食材の切り方や調味料の量り方など、料理の基礎を学べます。

趣味を広げるため、ご家族のために料理に挑戦しませんか。料理初心者の方大歓迎!

とき/①7月9日 ②7月23日

いずれも火曜午前10時~午後2時

場所/ピアザ☆ふじみ

対象/市内在住の男性で原則2回参加可能な方

メニュー/

①1人でチャレンジ!簡単ごはん  
②魚をおいしく食べよう!

定員/16人(応募多数の場合は抽選)

参加費/900円(材料代ほか。各日450円集金)

申込み/6月27日(木) 午後5時15分までにFAX、直接または電話で

