

📄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	9月12日(休)	📍鶴瀬公民館 📍メニューテーマ「コツコツ☆カルシウムメニュー」 小松菜とじゃこのカルシウムご飯、いわし缶のチーズ春巻き、簡単洋風おから、さつまいもチップス ミニ講話…食事で予防骨粗しょう症
	17日(火)	📍針ヶ谷コミュニティセンター(保育付き)
	24日(火)	📍鶴瀬西交流センター
	25日(休)	📍南畑公民館 📍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。
	25日(休)	📍ピアザ☆ふじみ
	30日(月)	📍ふじみ野交流センター ※17日(火)針ヶ谷コミュニティセンター(保育付き)は子育て中の方も参加できます。
10月1日(火)	📍水谷公民館	
📄はつらつ教室生活機能アップコース	木曜日コース 9月5日・12日・19日	📍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 📍健康増進センター(送迎あり)
	金曜日コース 9月6日・13日・20日	📍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
📄知ってナットク身近な健康相談室	9月30日(月) 9:00~16:00	📍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 📍他1人1時間程度
📄ホッと安心健康相談	9月5日(休) 13:30~15:30	📍水谷東公民館 ふれあいサロン
	9月12日(休) 13:30~15:30	📍鶴瀬公民館 いきいき活動室 📍健康や体の状況に心配のある方 📍看護師や保健師による個別相談
	9月25日(休) 13:30~15:30	📍高齢者いきいきふれあいセンター

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歳以上39歳まで(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	10月21日(月) 午前	100人	9月24日(火)
📄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向からの撮影になります。	2,000円	10月4日(金) 午前・午後 10月10日(休) 午前・午後	各100人	9月4日(水)

※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。

9月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
1日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市) 049-266-0111
8日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
15日(日)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
16日(祝)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
22日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市) 049-266-0111
23日(祝)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
29日(日)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600

9月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
1日(日)	みずほ台病院(富士見市) 049-252-5121
8日(日)	三浦病院(富士見市) 049-254-7111
15日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市) 049-266-0111
16日(祝)	三芳野第2病院(ふじみ野市) 049-261-0502
22日(日)	上福岡駅前クリニック(ふじみ野市) 049-256-5600
23日(祝)	イムス富士見総合病院(富士見市) 049-251-3060
29日(日)	イムス三芳総合病院(三芳町) 049-258-2323

救急休日診療 (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
休日急患診療所
ふじみ野市駒林元町3-1-20
☎049-264-9592(代)

小児時間外救急診療 [診療時間]
20:00~22:00
月~土曜(祝日を除く)

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)

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。

AI救急相談
📄QRコード

休日・夜間の
医療機関



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3施設で同時開催します。お近くの施設へ気軽にお立ち寄りください(無料、申込不要)。

※令和2年3月にも他施設で実施予定

📅とき/9月19日(木)

午前10時~午後2時

📍場所/鶴瀬西交流センター、水谷公民館、南畑公民館

📍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、減塩みそ汁

📍定員/50人程度(試食のみ。先着順)

📍健康増進センター ☎049-252-3771



高野豆腐のミートボール



大豆のパンケーキ

胃がん検診(胃内視鏡検診)を受けましょう

📍対象/50歳以上で偶数月に生まれた方
※奇数月に生まれた方で、昨年度受診していない方は受診することができますので、お問い合わせください。

📄受診料/50~64歳:3,000円、65歳以上:1,500円

📄受診期限/10月30日(水)

📄申込み/実施医療機関に直接お申し込みください。
※実施医療機関や注意事項などは、市ホームページをご覧になるかお問い合わせください。

📄検査を受けられない方/

- ①現在、胃がんで治療中もしくは経過観察中の方
- ②胃や十二指腸の疾患で治療中もしくは経過観察中の方
- ③胃全摘術後の方 ④咽頭・鼻腔などに疾患があり、内視鏡の挿入ができない方
- ⑤呼吸不全のある方
- ⑥急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患のある方
- ⑦明らかな出血傾向またはその疑いのある方
- ⑧重度の高血圧の方 ⑨妊娠中または妊娠の可能性のある方
- ⑩入院中の方

⑪1年以内に胃内視鏡検査を受けたことのある方

📍健康増進センター ☎049-252-3771

食育☆健康ひろば

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

📄保育好き 簡単おいしいキッズ☆弁当作り

手間がかからず保存ができるおかず作りや、少しの工夫で華やかになる弁当作りを学びませんか。

📅とき/9月28日(土)午前10時~午後2時

(受付:午前9時45分~)

📄メニュー/鶏のオレンジ焼き、薄焼き卵、厚揚げの含め煮、ピーマンのきんぴら・ピカタ、カボチャのカップグラタン、キャベツの塩昆布和え ほか

📍定員/24人(応募多数の場合は抽選)

※保育あり(おおむね10か月以上、10人、応募多数の場合は抽選)

📄講師/地域活動栄養士PFCの会

📄参加費/350円(材料・資料代ほか。当日集金)

📄持ち物/エプロン、三角きん、布きん、手ふき、筆記用具、普段使用しているお子さんのお弁当箱(貸出あり)

※試食は大人のみ。保育利用のお子さんの食事、飲み物などは各自ご持参ください。

📄申込み期限/9月17日(火)午後5時15分まで



📄FUJIMIの味料理教室

市内で採れた食材を使った料理教室です。地産地消について学びながら楽しくお料理しませんか。

📅とき/10月3日(木)午前10時~午後2時

(受付:午前9時45分~)

📄メニュー/米粉de蒸しパン、チキンミートローフ、チョップドサラダ・にんじんドレッシング、きのこのポタージュ、季節のデザート

📍定員/24人(応募多数の場合は抽選)

📄講師/富士見市食生活改善推進員協議会

📄参加費/500円(材料代、持ち帰り用の地元農産物ほか。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

📄申込み期限/9月20日(金)午後5時15分まで

【共通事項】

📍場所/ピアザ☆ふじみ 📍対象/市内在住の方

📄内容/調理実習、講話

📄申込み/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。

