

📅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	11月14日(休)	📍鶴瀬公民館 📄メニューテーマ 「巡り＆免疫力UP!! 自分に負けない体を作ろう」
	19日(火)	📍鶴瀬西交流センター さんまのお好み焼き ～きのこソースがけ～、根菜たっぷりデリ風ホットサラダ、和風りんごプリン
	19日(火)	📍針ヶ谷コミュニティセンター ミニ講話…かぜとインフルエンザ
	20日(水)	📍ピアザ☆ふじみ(保育付き) 費500円程度
	25日(月)	📍ふじみ野交流センター 📄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。
	26日(火)	📍水谷公民館 ※20日(水)のピアザ☆ふじみ(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P28をご覧ください。
	27日(水)	📍南畑公民館
📅はつらつ教室生活機能アップコース	木曜日コース 11月7日・14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 11月8日・15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 📍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	11月21日(休) 9:00～16:00	📄健康について相談のある方 📍健康増進センター 🗂1人1時間程度 📄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
ホット安心健康相談	11月7日(休)	📍水谷東公民館 ふれあいサロン
	11月14日(休)	📍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
	11月20日(休)	📍健康増進センター ※いずれも13:30～15:30
	11月26日(火)	📍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	• 18～39歳(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	12月13日(金) 午前	100人	11月13日(水)
📅胃がん検診	• 40歳以上(昭和55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(今年度の胃内視鏡検診を受診した方は受診できません)。	500円	12月16日(月) 午前 12月17日(火) 午前	各100人	11月18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向からの撮影になります。	2,000円	12月21日(土) 午前・午後	100人	11月20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。

**救急休日診療** [昼間] 9:00～12:00  
[夜間] 13:00～16:00  
20:00～22:00  
📅日曜 📅祝日 📅年末年始  
12/31～1/3  
東入間医師会 ふじみ野市駒林元町3-1-20  
休日急患診療所 ☎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 ふじみ野市駒林元町3-1-20  
休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)

**埼玉県救急電話相談** ☎7119  
(☎048-824-4199)  
(24時間365日)  
AI 救急相談  
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



### 11月の緊急時の産婦人科医(9:00～17:00)

当番医	電話番号
3日(祝)	上福岡総合病院(ふじみ野市) 049-266-0111
4日(振)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
10日(日)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
17日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
23日(祝)	上福岡総合病院(ふじみ野市) 049-266-0111
24日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121

### 11月の緊急時の外科医(9:00～16:00)

当番医	電話番号
3日(祝)	上福岡駅前クリニック(ふじみ野市) 049-256-5600
4日(振)	イムス富士見総合病院(富士見市) 049-251-3060
10日(日)	イムス三芳総合病院(三芳町) 049-258-2323
17日(日)	栗原医院(富士見市) 049-255-3700
23日(祝)	三浦病院(富士見市) 049-254-7111
24日(日)	みずほ台病院(富士見市) 049-252-5121

## 食育☆健康ひろば

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

### 📅健康づくり料理講習会

**とき** / 11月20日(水)午前10時～午後1時  
**定員** / 10人程度(要予約、申込順)  
※保育あり(おおむね10か月以上、8人。応募多数の場合は抽選)  
**参加費** / 500円程度(材料代ほか。当日集金)  
**申込み** / 11月13日(水)午後5時15分までに直接または電話で  
※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。



### 📅メンズクッキング～クリスマス料理編～

料理の基本を学んで、簡単・楽しい・おいしいご飯作りをしませんか。料理のレパートリーを増やしたい方、家族や彼女におもてなしをしたい方、料理初心者の方大歓迎!  
**とき** / 12月20日(金)午前10時～午後2時  
**対象** / 市内在住の男性  
**メニュー** / 簡単ローストチキン、サラダパフェ、ガーリックバゲット、ヨーグルトデザート  
**定員** / 16人(応募多数の場合は抽選)  
**参加費** / 450円(材料代ほか。当日集金)  
**申込み** / 11月29日(金)午後5時15分までに市ホームページ、FAX、直接または電話で



### 📅手作りおせち料理教室

今年も残りわずか。今年はおせち料理を作ってみませんか。おせち作りを通して、家庭で作るおいしさ、楽しさを体験し伝統的な日本文化を学びます。  
**とき** / 11月27日(水)午前10時～午後2時  
**対象** / 市内在住の方  
**メニュー** / 伊達巻、紅白なます、鶏の松風焼、さつまいもの茶巾、すまし汁(とろろ昆布)、栄大ちらし(デモンストレーションのみ)  
**定員** / 20人(応募多数の場合は抽選)  
**講師** / 宮田寛敬氏(女子栄養大学松柏軒料理長)  
**参加費** / 500円(材料代ほか。当日集金)  
**申込み** / 11月15日(金)午後5時15分までに市ホームページ、FAX、直接または電話で



### 【共通事項】

**場所** / ピアザ☆ふじみ  
**持ち物** / エプロン、三角きん、ふきん、手ふき、筆記用具  
※参加者本人がお申し込みください。

