



予要予約 対象 場所 内容 定員 持ち物 費用 申込み 主催 他その他

事業名	とき	詳細
【お知らせ】 健康増進センターが改修工事のため、相談をご希望の方はお問い合わせください。		
予知ってナットク 身近な健康相談室		<p>対健康について相談のある方</p> <p>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</p> <p>他1人1時間程度</p>
ホッと安心 健康相談	11月12日(木) 11月24日(火)	<p>場鶴瀬公民館 いきいき活動室</p> <p>対健康や体の状況に心配のある方</p> <p>内看護師や保健師による個別相談</p> <p>※いずれも13:30~15:30</p>

11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) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
3日(祝) 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
22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
29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
1日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
3日(祝) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
8日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
15日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
22日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
23日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
29日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700

食育健康ひろば

食育動画講座「地元野菜で地産地消料理教室～part1～」



旬の地元野菜を使って料理を作ってみませんか。今回は、主食・副菜を調理します。

この講座は、動画配信サービスを使用します。動画を視聴するには、インターネットに接続できる環境が必要です。受講者には講座専用URLとレシピなどを郵送します。

※メールで講座専用URLとレシピなどの送付をご希望の方は、市ホームページからお申し込みいただき、備考欄にその旨をご記入ください。

とき 11月24日(火)午前11時から視聴可能

対象 市内在住の方

内容 中華風炊き込みご飯、シャキッとサラダの調理と講義

定員 100人(無料、応募多数の場合は抽選)

講師 地域活動栄養士PFCの会

申込 11月16日(月)午後5時15分までにFAXまたは電話で

※市ホームページからも応募可



ノロウイルスに気をつけましょう

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生していますが、特に冬場(11~3月)に増える傾向があります。ノロウイルスは口から体内に入ることによって感染し、1~2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、腹痛などの症状が現れます。

予防するために右記の点に注意しましょう。

☎ 朝霞保健所 ☎048-461-0468



- 調理や食事の前、トイレの後には、石けんを使って流水で手洗いを十分に行いましょう。二度洗いが効果的です。
- 食器類、調理器具などは十分に洗浄・消毒しましょう。塩素系漂白剤が有効です。
- 食品は中心部まで十分に加熱をしましょう(85~90℃で90秒以上)。
- 便やおう吐物からの感染を防ぐため、汚染された場所はマスクや手袋をして消毒しましょう。

食改☆健康レシピ

つくってみよう! ヘルシークッキング

監修：富士見市食生活改善推進員協議会
(愛称：ヘルスマイト)

富士見市食生活改善推進員協議会について詳しくは市ホームページをご覧ください。ホームページでは同協議会が考案したレシピも紹介しています。

※ヘルシークッキングのレシピは、一部の市内公
共施設で配布しています。



～簡単！地元野菜や米を使って～

県や市では多くの農産物が生産されています。採れたての作物は新鮮で味が良く栄養価も高いので、毎日の食事に積極的に取り入れてみましょう。

◆ 野菜のみそドレッシングがけ



材料(2人分)

- 里芋…80g(中サイズ1個)
- 人参…40g(1/4本)
- 小松菜…60g(1~2株)
- みそ・砂糖…各小さじ2
- ごま油…小さじ1/2
- 酢…小さじ1
- だし汁…8~10ml
- すりごま…3g

- 1 里芋は皮付きのまま水からゆでる(大きいものは半分に切る)。
- 2 里芋に竹串がすっと通たらざるに上げ、冷ましてから皮をむき、一口大に切る。
- 3 人参は乱切りにして柔らかくゆで、ざるに上げる。小松菜はゆでて水にさらし、しぼって長さ3cmに切る。
- 4 Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 5 ①②③を器に盛り、④をかける。



◆ 焼きびん



材料(2~3人分)

- ごはん…200g
- 小麦粉…50g
- 水…150ml
- 油…適量
- 【具】長ねぎ…10cm(粗みじん切り) おかか…10g
- 【トッピング】青のり…適量
紅しょうが…適量

- 1 ごはんに小麦粉・水・具を加え、すくってぼたりと落ちる程度までよく混ぜる。
- 2 フライパンに油を入れ、お玉で生地をすくい入れる。両面を薄いきつね色になるまで焼く。
- 3 お好みで青のり、紅しょうがをトッピングする。

～MEMO～

焼きびんは県の郷土料理のひとつです。お好みの具や味付けでアレンジしてみてください。