



予要予約 対象 場所 内容 定員 持ち物 費用 申込み 主催 他そのほか

事業名	とき	詳細
予知ってナットク 身近な健康相談室		【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。 対健康について相談のある方 他1人1時間程度 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
ホッと安心 健康相談	12月22日(火) 13:30~15:30	場高齢者いきいきふれあいセンター 対健康や体の状況に心配のある方 内看護師や保健師による個別相談

## 12月および年末年始の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
6日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
13日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
20日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
27日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
31日(木) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
1日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
2日(土) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
3日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

## 12月および年末年始の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
6日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
13日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
20日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
27日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
31日(木) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
1日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
2日(土) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
3日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700

## インフルエンザにご注意ください

健康増進センター ☎049-252-3771

インフルエンザウイルスは感染力が強く、短期間で多くの人に感染します。風邪と同じような症状ですが、突然の悪寒や発熱で始まることが多く、全身のだるさや関節・筋肉痛などの全身症状が強いのが特徴です。乳幼児や高齢者、免疫力が低下している方は、重症化することがありますので早めに医療機関を受診しましょう。



### インフルエンザの予防

- こまめに手洗い、うがいをしましょう。
- マスクを着用し、できるだけ人混みを避けましょう。
- 加湿器を使うなど適度な湿度を保ちましょう。
- バランスのとれた栄養と十分な休息をとりましょう。



### 予防接種は体調の良い時に受けましょう

予防接種の効果が持続する期間は、接種後2週間から約5か月とされています。接種の際は、医療機関などにある説明書を読み、かかりつけ医と相談してください。

※高齢者・妊婦・子どものインフルエンザ予防接種費用の助成を行います。詳しくは市ホームページをご覧ください。



## 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：ヘルスメイト)

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(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。



### ◆ みんなニコニコラップごはん

材料(3種類・各4個分)

ごはん…720g(1種類240g) 【顔】目：グリーンピース(ゆでる)…24粒 口：にんじん(ゆでる)…適量  
ラップ、ビニールタイ(結束材)



#### ・しらす干しごはん

しらす干し…大さじ4  
ごましお(黒)…少々



- ①ごはんとしらす干しを混ぜ、4等分にしてラップで丸める。
- ②顔をつけて頭にごましおを振り、ラップに包んでビニールタイで結ぶ。

#### ・卵巻きごはん

卵…1個 おかか…5g  
しょうゆ…小さじ1  
さくらでんぶ…40g



- ①大きめのフライパンで薄焼き卵を作り、4等分に切る。
- ②ごはんを4等分にし、おかかとしょうゆを混ぜた具を入れて丸める。
- ③ラップに薄焼き卵を敷いて②を包み、顔をつけ、頭とほっぺにさくらでんぶをのせてビニールタイで結ぶ。

#### ・そばろごはん

鶏ひき肉…100g  
しょうゆ…小さじ2  
砂糖…小さじ1/2



- ①鶏ひき肉はしょうゆと砂糖を入れて炒り煮する。
- ②ごはんを4等分にしてラップで丸め、顔をつけて頭の部分に①のをせる。
- ③ラップに包んでビニールタイで結ぶ。

### ◆ カスタードプディング



材料(5個分)

卵…2個 牛乳…300ml  
砂糖…45g 塩…ひとつまみ  
バニラエッセンス…少々  
カラメルソース 砂糖…45g  
熱湯…35ml  
サラダオイル…適量  
水…1カップ程度

- ①鍋に砂糖を入れ香ばしく焦がし、木べらでかき混ぜながら熱湯を入れて煮溶かし、カラメルソースを作る。
- ②サラダオイルを薄くぬったプリン型に①を入れ、冷やしておく。
- ③鍋に牛乳・砂糖・塩を入れ、砂糖が溶けるまで温めておく。
- ④ボールに卵を泡立てないように割りほぐして③を加え、バニラエッセンスを入れて2~3回濾し、プリン型に注ぐ。
- ⑤水を入れた鍋に型を並べ、ふたをして中火で加熱する。沸騰したら弱火で約12分加熱し、火を止めて余熱で10分蒸らす。

## 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～part2～」

旬の地元野菜を使って料理を作ってみませんか。  
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 12月21日(月)午前11時から視聴可能

対象 市内在住の方

内容 厚揚げとかぶのネギソース、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 12月14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

