



予要予約 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
予健康づくり 料理講習会	9月8日(木)	場鶴瀬公民館 内メニューテーマ「ひと工夫でヘルシーメニュー」 さば缶のオイル焼き、秋の白和え、きゅうりの 香味漬け、きのこ汁
	13日(火)	場鶴瀬西交流センター ミニ講話…健康診断の結果で気になることはあ りましたか 費500円程度
	13日(火)	場水谷公民館 富士見市食生活改善推進員協議会
	14日(水)	場南畑公民館 ※いずれの場所も10:00~13:00
	14日(水)	場ピアザ☆ふじみ ※開催日の1週間前までに参加者本人がお申し 込みください。
	20日(火)	場針ヶ谷コミュニティセンター ※26日(月)ふじみ野交流センター(保育付き)は、 子育て中の方もご参加いただけます。時間な ど詳しくは右ページ(P28)をご覧ください。
26日(月)	場ふじみ野交流センター(保育付き)	
予はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 9月1日・8日 ・15日・29日	対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 場健康増進センター(送迎あり)
	金曜日コース 9月2日・9日 ・16日・30日	内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10:00~12:30
予知ってナットク 身近な健康相談室	9月29日(木) 9:00~16:00	対健康について相談のある方 場健康増進センター 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	9月1日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン 対健康や体の状況に心配のある方
	9月8日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室 内看護師や保健師による個別相談
	9月26日(月)	場高齢者いきいきふれあいセンター ※いずれも13:30~15:30

集団検診

場健康増進センター ※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・内容	受診料	受診期日	申込開始日
予ヘルス チェック	• 18~39歳の方(昭和58年4月1日~平成17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3日(月) 午前	9月5日(月)
予乳がん検診	• 40歳以上の女性(昭和58年3月31日までに生まれた方)で、 令和3年度(令和3年4月~令和4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。	1,000円	10月7日(金) ・8日(土) 午前・午後	9月7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。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、人数を制限して実施する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

9月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
4日(日)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
11日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
18日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
19日(祝)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
23日(祝)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
25日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121

9月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
4日(日)	イムス富士見総合病院(富士見市) 049-251-3060
11日(日)	イムス三芳総合病院(三芳町) 049-258-2323
18日(日)	栗原医院(富士見市) 049-255-3700
19日(祝)	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
25日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市) 049-266-0111

健康づくり料理講習会(保育付き)

保育付きの健康づくり料理講習会を開催します。
子育て中の方、息抜きに参加してみませんか。

とき 9月26日(月)午前10時~午後1時
(受付:午前9時45分から)

場所 ふじみ野交流センター

対象 市内在住の方

定員 8人程度(要予約、申込順)

※保育あり(おおむね生後10か月以上のお子さん、
3人。応募多数の場合は抽選)

費用 500円程度

持ち物 手ふき、ふきん、三角きん、エプロン、筆記
用具

申込 9月20日(火)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。

※メニューは左ページ(P29)の健康ガイド一覧表を
ご覧ください。

※お子さんの食事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。

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

FAX049-255-3321



食育健康ひろば

がんばりすぎない「もしも」の備え 身近な防災食講座~家にあるもので簡単 調理&歯の話~

いざという時に身近な食材などを活用した料理と
災害時に役立つ歯の話の学びます。

とき 9月16日(金)午前10時~午後2時

場所 ピアザ☆ふじみ

対象 市内在住の18~64歳くらいまでの方

メニュー ツナコーン塩昆布パスタ、のりスープ、切
り干し大根イタリアンサラダ、ミックスビーンズ栗
あん風

定員 8人(応募多数の場合は抽選)

講師 今泉マユ子氏(管理栄養士、防災士、災
害食専門員)、歯科衛生士

申込期限 9月9日(金)



9月10日~16日 自殺予防週間

自殺や精神疾患についての正しい
知識を知り、命の大切さや自殺の危
険を示すサインとそれに気づいたと
きの対応方法などについて、理解を
深めることを目的に行っています。



「つらい気持ちを誰かに話す」、「相談する」こと
でつらさが和らぐことがあります。一人
で抱え込まずに、周囲の人や相談窓口
に悩みを話しましょう。

【こころの体温計で心理状態をチェック】

市ホームページから利用できます。心の状態をセ
ルフチェックでき、チェック後には相談
先が提示されます。



問健康増進センター ☎049-252-3771

野菜を食べよう！親子パン教室

お子さんも楽しく作れる、野菜を使ったパン作り
を学びませんか。

とき 10月1日(土)午前10時~午後
2時

場所 ピアザ☆ふじみ

対象 市内在住の小学生とその保護者

メニュー じゃがいもとウインナーのチーズパン

※フラメンクーシュ(デモンストレーションのみ)

定員 4組(応募多数の場合は抽選)

講師 遠藤徳夫氏(香川調理製菓専門学校助
教授)

申込期限 9月16日(金)



【共通事項】

費用 500円(材料代ほか。当日集金)

持ち物 手ふき、ふきん、三角きん、エプロン、筆記用具

申込 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。

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

FAX049-255-3321