

📅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	2月13日(木)	📍鶴瀬公民館(保育付き)	📄メニューテーマ
	18日(火)	📍鶴瀬西交流センター	「簡単! アジアンアレンジバランスメニュー」
	18日(火)	📍針ヶ谷コミュニティセンター	ガパオ風ひき肉炒め添えごはん、野菜のみそドレッシングがけ、ココナッツミルク入りフルーツ白玉
	26日(水)	📍南畑公民館	ミニ講話…便利な食事の問題点
	26日(水)	📍ピアザ☆ふじみ	💰500円程度
	3月2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
	3日(火)	📍水谷公民館	※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。 ※13日(木)鶴瀬公民館(保育付き)は、子育て中の方も参加できます。時間など詳しくはP20をご覧ください。
📅はつらつ教室生活機能アップコース	📅木曜日コース 2月13日・20日・27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 2月7日・14日・21日・28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	2月28日(金) 9:00~16:00	🎯健康について相談のある方	📍健康増進センター 他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	2月6日(水)	📍水谷東公民館 ふれあいサロン	🎯健康や体の状況に心配のある方
	2月13日(水)	📍鶴瀬公民館 いきいき活動室	🎯看護師や保健師による個別相談
	2月25日(火)	📍高齢者いきいきふれあいセンター	※いずれも13:30~15:30

### 2月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
2日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
9日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
11日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
16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(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

### 2月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
2日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
9日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
11日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
16日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
23日(祝) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
24日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060

**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 富士見市駒林元町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 富士見市駒林元町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**

休日・夜間の医療機関



## 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/2月13日(木)午前10時~午後1時  
(受付:午前9時45分~)

📍場所/鶴瀬公民館

👤定員/10人程度

※保育あり(おおむね10か月以上のお子さん、8組程度、応募多数の場合は抽選)

💰参加費/500円程度

🎒持ち物/エプロン、三角きん、ふきん、手ふき、筆記用具

📄申込み/2月4日(火)午後5時15分までに直接または電話で

※メニューはP21健康ガイド一覧表を参照

※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。

※参加者本人がお申し込みください。

### 富士見市公式キッチンをご存知ですか

日本最大のレシピサイト「クックパッド」に開設中の富士見市公式キッチン「FUJIMI☆KITCHEN」の累計アクセス数が11万件を突破しました。皆さんからの「つくれぽ」もいただいています。

今後も、市管理栄養士考案の健康的なレシピや市の特産品を使ったレシピなどを掲載していきます。ぜひご活用ください。

#### 季節のイチオシレシピ

##### 冬野菜のドライカレー

代表的な冬野菜の蓮根なんこんと小松菜を使用。肉の半量を大豆に変えたヘルシーメニューです。

##### ブロッコリーとコーンのチャウダー

旬のブロッコリーと豆乳を使用しています。約100gの野菜量が摂取できるメニューです。



### 接種は終わっていますか

#### 幼児期から20歳未満の定期予防接種

予防接種はお子さんの病気を予防し、健康を守るうえで大切なものです。接種間隔は免疫が付きやすい時期などを考慮して決められていますので、対象年齢に合わせてきちんと受けましょう。接種間隔など詳しくは市ホームページをご覧ください。

※右表以外の定期予防接種もあります。

#### 費用/無料

**接種方法**/実施医療機関に直接お申し込みください。※対象年齢、接種回数、接種間隔を外れると全額負担となりますのでご注意ください。

※実施医療機関は、令和元年度がん検診などのお知らせ保存版(広報『富士見』5月号の折込保存版)、または市ホームページをご覧ください。

予防接種のスケジュール管理ができる富士見市子育て応援情報モバイルサイト「スマイルなび」をぜひご活用ください。



📍健康増進センター ☎049-252-3771

### 幼児期から20歳未満の定期予防接種一覧表

予防接種名	接種回数	接種対象年齢
ヒブ		生後2か月~5歳の誕生日の前日まで ※接種開始月齢により接種回数異なります。
小児用肺炎球菌		生後2か月~5歳の誕生日の前日まで ※接種開始月齢により接種回数異なります。
四種混合	1期 4回	生後3か月~7歳6か月の前日まで
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳~3歳の誕生日の前日まで
麻しん風しん混合(または麻しん、風しん)	1期 1回	1歳~2歳の誕生日の前日まで
	2期 1回	令和元年度対象者(令和2年3月31日までの接種):平成25年4月2日~平成26年4月1日生まれ(小学校就学前の1年間、いわゆる幼稚園や保育所などの年長児)
日本脳炎	1期 3回	3歳~7歳6か月の前日まで
	2期 1回	9歳~13歳の誕生日の前日まで
	合計 4回	特例対象者:平成11年4月2日~平成19年4月1日生まれの方(20歳の誕生日前日まで)
二種混合	2期 1回	11歳~13歳の誕生日の前日まで

※子宮頸がん予防ワクチンは、定期接種の積極的なお勧めはしていません。