



予要予約 対象 場場所 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	9月28日(月) 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10日(休) 9月29日(火)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室 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 ※いずれも13:30~15:30

9月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
6日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
13日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
20日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
21日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
22日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
27日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

9月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
6日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
13日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
20日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
21日(祝) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
22日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
27日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323

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。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、9月から一部の市内公共施設で配布します。



～災害時に！ポリ袋クッキング～

高密度ポリエチレンという熱に強いポリ袋に食材を入れて、湯煎で加熱調理する「ポリ袋レシピ」を紹介します。一度に数種類の料理が作れて調理器具などの洗い物も少ないので、災害時にも有効です。

◆ チキンライス



材料(1人分)
米…80g(米用の計量カップ1/2)
水…100ml
焼き鳥缶(たれ味)…1缶
ケチャップ…大さじ1
玉ねぎ…適量

- 1 ポリ袋に米と水を入れ30分つけておく。
- 2 ①に焼き鳥缶、ケチャップ、みじん切りにした玉ねぎを加え、よく混ぜる。
- 3 ②のポリ袋の空気をよく抜いて、袋の上部を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸騰させ、その中に③を入れ、中火で30~40分加熱する。

◆ 蒸しパン



材料(2~3人分)
ホットケーキミックス…150g
水または牛乳…100ml
卵…1個
※卵がない場合は、水または牛乳を多めに入れる。

- 1 ポリ袋に卵を割り入れほぐす。水または牛乳を入れよく混ぜる。
- 2 ①にホットケーキミックスを加え、水分と粉をよく混ぜ合わせる。
- 3 ②のポリ袋の空気をよく抜いて、袋の上部を結ぶ。
- 4 鍋に湯を沸騰させ、その中に③を入れ、中火で30~40分加熱する。

東入間医師会 小児時間外救急診療所の休診のお知らせ

患者数の減少に伴う診療所の運営体制の見直しと、新型コロナウイルス感染症の影響による患者さんの安全確保のため、8月17日から当面の間休診しています。ご不便をおかけしますがご理解をお願いします。また、夜間に受診を希望の方は、埼玉県救急電話相談(#7119または ☎048-824-4199)へお問い合わせください。

ちょっとした空き時間にできる!

おすすめエクササイズ

第2弾!

from ふじみパワーアップ体操

ふじみパワーアップ体操は、健康長寿に必要な足腰の筋力やバランス能力の向上に効果的な体操です。右記コードから動画をご覧ください。体調に不安がある場合はかかりつけ医に相談してから行いましょう。



片脚バランス

【左右8回/2セット】



効果 中殿筋の筋力アップ
動的立位バランス能力アップ



動画

かかと・つま先上げ

【左右8回/2セット】



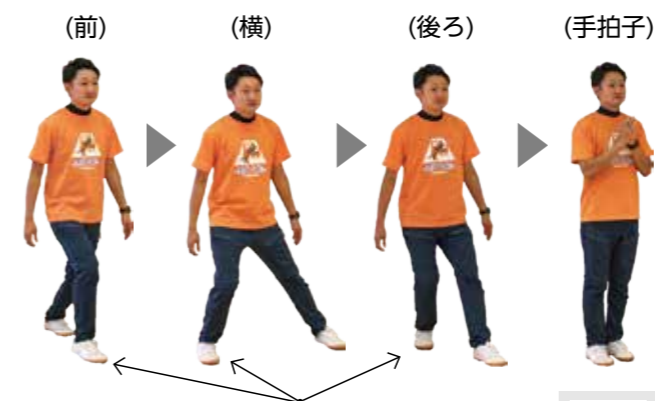
効果 下腿三頭筋・前脛骨筋の筋力アップ



動画

前・横・後ろ・ステップ

【左右4回/2セット】



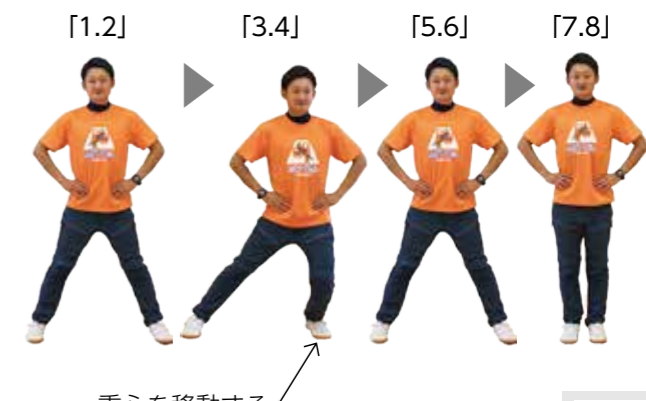
効果 動的立位バランス能力アップ



動画

横への重心移動

【左右4回/2セット】



効果 大腿四頭筋の筋力アップ
動的立位バランス能力アップ



動画

食育健康ひろば

時短簡単! 災害食 ~トイレとコロナの対策も忘れずに~

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が懸念される中でも、災害はいつ起きるかわかりません。災害時に慌てないために、備蓄や食事について学びませんか。※手話通訳あり

とき 10月11日(日)午前10時~正午

場所 市民総合体育館

対象 市内在住の方



定員 30人(申込順)
講師 今泉マユ子氏(管理栄養士、防災士、災害食専門員)
費用 無料
申込 9月14日(月)から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。

