

3月1日(日)から7日(土)は 「子ども予防接種週間」です

入園や入学により集団生活を始めるにあたり、感染症の発症予防のためにも接種をおすすめします。通常の診療時間に受けにくい方々に対して、土・日曜日にも実施協力医療機関で予防接種を行います。(予約制)

予防接種は子どもの体調の良い時に受けるようにしてください。また、予防接種の際には母子健康手帳をお持ちください。

なお、実施協力医療機関などについては、保健センターにご確認ください。

予防接種はお済みですか？

<二種混合(ジフテリア・破傷風)>

二種混合の予防接種を受けていない方は、13歳の誕生日の前々日まで(例：1月15日生まれの場合は1月13日まで)に受けましょう。

対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日生の方

<麻しん風しん>

麻しん風しん混合の予防接種第2期(幼稚園、保育所など)を受けていない方は、3月31日までに接種してください。

対象 第2期 平成20年4月2日から平成21年4月1日生の方



鶴ヶ島市新型インフルエンザ等 対策行動計画(素案)に対する 意見を募集します

市では新型インフルエンザ等の発生に備え、国が定める新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づき政府行動計画、埼玉県行動計画の内容を踏まえ、新型インフルエンザ等対策の総合的な推進に関する事項をまとめた、鶴ヶ島市新型インフルエンザ等対策行動計画の策定を進めています。このたび計画案がまとまりましたので、市民の皆さんからの意見を募集します。

募集期間 2月2日(月)～3月2日(月)

計画案の閲覧場所 市ホームページ、市役所情報公開コーナー、若葉駅前出張所、女性センター、保健センター、中央図書館、各公民館

意見の提出方法 住所、氏名、電話番号、素案の該当箇所および意見を記入(様式は自由)し、直接または郵送(〒350-2213脚折1922-10 保健センター)、ファクシミリ(☎049・271・2747)、メール(✉10500130@city.tsurugashima.lg.jp)で保健センター保健予防担当。電話や窓口での口頭の意見は受付できません。

問合せ先 保健センター保健予防担当

相談コーナー

日時/場所/問合せ先の順

◆**法律相談(弁護士)**(要予約) 金銭、不動産、家族などの法的トラブル 2月20日(金)(2月6日(金)9時から受付)13時～16時/市役所5階501・502会議室、3月3日(火)(2月17日(火)9時から受付)13時～16時/市役所5階501・502会議室/地域活動推進課地域活動推進担当

◆**法律相談(司法書士)**(要予約) 相続、離婚、贈与、多重債務など 2月12日(木)(2月3日(火)9時から受付)9時～12時/市役所5階501会議室/地域活動推進課地域活動推進担当

◆**法律相談(行政書士)** 相続・贈与・外国人の在留許可・入国管理など日常生活に関すること 2月12日(木)13時～16時/市役所5階501会議室、2月26日(木)13時～16時/市役所5階501会議室/地域活動推進課地域活動推進担当

◆**行政相談** 2月20日(金)13時～16時/市役所5階502会議室(行政相談は相談委員宅でも受けられます)/地域活動推進課地域活動推進担当

◆**人権相談** 2月20日(金)13時～16時/市役所5階502会議室/総務人権推進課人権推進担当

◆**不動産相談** 2月3日(火)13時～16時/市役所1階102会議室/地域活動推進課地域活動推進担当

◆**女性のための相談室** 2月11日(祝)10時～16時、17日(火)10時～15時、21日(土)10時～15時、25日(水)10時～16時/女性センター(☎049・287・4755)※要予約、3月の相談は2月26日(木)9時から予約受付開始。相談日は毎月第2・4水曜日、第3火曜日、第3土曜日です。法律相談は第2水曜日10時～13時

◆**家庭児童相談** 月～金曜日9時～16時/市役所1階/家庭児童相談室

◆**子育て相談** 月～金曜日9時～16時/鶴ヶ島市子育てセンター(☎049・286・7201)、9時～16時/第二はちの巣子育てセンター(☎049・286・1110)、火～木曜日9時～14時/かこのこ子育てセンター(☎049・279・0505)

◆**親子相談** ことばが遅い、行動、性格など子どもの発達や心に関すること、子育てに自信がないなど親の不安に関する相談 2月5日(木)、2月23日(月)13時～14時/保健センター(☎049・271・2745)

◆**こころの健康相談(要予約)** 2月23日(月)9時30分～/市役所1階相談室/障害者福祉課障害者支援担当

◆**教育相談** 月～金曜日9時～16時30分(電話相談可)/教育センター(☎049・286・8993)

◆**消費生活相談** 月～金曜日9時30分～12時、13時～15時・土曜日(電話相談のみ)9時30分～12時/市役所2階消費生活センター/同センター

◆**消費生活専門相談(弁護士)**(要予約) 2月27日(金)(2月5日(木)9時30分から受付)/13時～17時/市役所2階消費生活センター/同センター ※相談時間30分

◆**就職相談(鶴ヶ島市ふるさとハローワーク)** 月～金曜日9時～17時/市役所2階鶴ヶ島市ふるさとハローワーク/同ハローワーク(☎049・272・4001)

◆**内職相談** 火・木曜日10時～12時、13時～16時/市役所2階内職相談室/同相談室

みんなの健康

問合先 保健センター

(☎049・271・2745 FAX049・271・2747)

ゆりかご教室

～赤ちゃんを迎えるための教室～

これからお父さん、お母さんになる方を対象とする教室です。

月	日	時間	内容
2	24 (火)	9時30分～ 12時10分	安心して赤ちゃんを迎えるために(呼吸法などの実習含む)
3	4 (水)	10時～ 13時30分	妊娠中のヘルシークッキング
	7 (土)	9時30分～ 12時	パパの妊婦体験・赤ちゃんとの生活・赤ちゃんの入浴
	17 (火)	13時～ 15時30分	歯科健診・妊娠中の歯みがき指導・赤ちゃんの絵本の選び方

場所 保健センター

定員 各回20組

持ち物 母子健康手帳、筆記具、飲み物、調理実習のときはエプロンと実習費(300～500円程度)、2月24日はズボン着用で参加してください。
※申込制。1回のみ参加も可。

申込先 直接または電話で保健センター

双子ちゃんママ&パパの集い

対象 双子など多胎児の親子・妊婦

日時 2月12日(木)、3月5日(木) 10時30分～11時30分

場所 脚折児童館

内容 親子遊び、情報交換

問合先 保健センター、子育てセンター ☎049・286・7201

乳幼児すこやか相談

対象 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦

日時 2月10日(火) 9時30分～10時30分(受付)

場所 保健センター

内容 身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談

持ち物 母子健康手帳

幸せ健康講座

『生活習慣病の予防 腎臓病編』
～新国民病「慢性腎臓病」を知っていますか?～



慢性腎臓病は、糖尿病などの生活習慣病との関連も深く、自覚症状がないままに進行する病気です。成人の約8人に1人が、罹患しているとも言われている身近な病気です。今回の講座では、保健師と管理栄養士が、慢性腎臓病とはどういう病気かということと、予防のための食生活のポイントについてお話しします。また、血液・尿検査の結果から腎臓の状態をチェックできます。

生活習慣病が気になる方、血圧や血糖値が高めという方はぜひご参加ください。

対象 市内在住の方

日時 2月18日(水) 10時～11時40分

場所 保健センター

持ち物 筆記具、直近の血液・尿検査の結果

定員 25人(申込順)

申込み 2月5日(木)から直接または電話で保健センター成人保健担当

幸せ健康講座

『本当は怖い! 糖尿病』
～一歩手前の「高めかな」から引き返そう～



近年、糖尿病や糖尿病予備群の患者数は増加しています。糖尿病は放置しておくと、失明や人工透析に移行するなど重大な合併症を起こします。しかし、糖尿病は生活習慣を改善することで予防ができる病気です。

今回は、医師を講師に迎え、糖尿病の病態と予防について学びます。

対象 市内在住の方

日時 3月12日(木) 13時30分～15時

場所 市役所5階503・504会議室

講師 秋山悟さん(東坂戸クリニック院長)

持ち物 筆記具

定員 60人(申込順)

その他 講座終了後に健康相談と血管年齢の測定ができます(希望者のみ)。

申込み 2月5日(木)から直接または電話で保健センター成人保健担当

春のカンキツ



健康応援団 125

柑橘類

みかん科の果樹・果実を総称して柑橘類(Citrus Fruits: シトラスフルーツ)と言いますが、非常に多くの種類があり、国内産、輸入品、ハウス物、露地物があり、1年中楽しむことができます。

- 温州みかんに代表される〈ミカン類〉
- バレンシアやネーブルに代表される〈オレンジ類〉
- レモン、ライム、柚子、橙、カボス、スダチなどの〈香酸柑橘類〉
- 夏みかんやハッサクに代表される〈雑柑類〉
- 〈グレープフルーツ類〉・…などがおなじみの種類です。

タンゴール

タンゴールは固有の品種名ではなく分類上の種類で、みかんとオレンジが交雑したものです。両方のいいところ取りをした〈タンゴール類〉が次々と作られています。

タンゴール(tangor)は、タンジェリン(tangerine)とオレンジ(orange)の合成語です。タンジェリンはまたの名をマンダリン(mandarin)とも言いますが、みかん類の総称です。

【タンゴール第1号】

温州みかんの〈宮川早生〉と〈トロビタオレンジ〉を交配して生まれたのが『清見』です。1979年(S54)に「タンゴール農林1号」として品種登録されました。その後『清見』を親として多くの新品種が誕生することにつながります。

〈紅まどonna〉〈はれひめ〉〈西之香〉〈天草〉〈媛小春〉〈はるみ〉〈甘平〉〈デコポン〉〈せとか〉などのルーツは、全て『清見』にあります。

- 清見…オレンジよりむきやすいが、みかんよりはむきにくいのでナイフで切ったほうがよい。果皮にオレンジの香りがある。早春から初夏にかけて出回ります。
- 甘平…清見とトロビタオレンジの交配。糖度が15度を超える甘味の濃いオレンジ風味の春みかん。大きくてボリューム感があり、皮をむいて食べられます。旬は2月。
- デコポン…清見とぼんかんの交配。果実のてっぺんがポンと飛び出ている。甘く爽やかで、袋は薄くて食べやすい。ハウス物はすでに出回っていますが、露地物の旬は3月。
- せとか…清見の孫。オレンジ風味が強く、甘く豊富な果汁はジュレのイメージです。ハウス物は2月に出荷されますが、露地物の旬は3月。

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>

坂戸保健所では「心の病気についての相談」、「エイズ相談」を行っています。
問合先 坂戸保健所 (☎049・283・7815)