

9価HPVワクチン定期接種のお知らせ

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を防ぐワクチンです。4月より9価HPVワクチン(シルガード9)が公費で接種できるようになりました。HPVワクチンの種類は、2価、4価、9価の3種類となります。

対 市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- ・小学6年生から高校1年生に相当する女子
- ・平成9年4月2日～平成19年4月1日までに生まれた女性(ただし接種期間は令和7年3月31日まで)

場 市と契約している鶴ヶ島市・坂戸市の医療機関(ホームページ参照)または県内の協力医療機関(感染症対策課までお問い合わせください) **料** 無料

他 小学6年生は小学校を通して通知文および予診票を配布します。私学などの小学校に通学されている方は、個別にご案内します。中学生以上の対象の方には、3月下旬にはがきで個別にご案内しています。

《各ワクチンの接種回数と一般的な接種スケジュール》

- ◆2価(サーバリックス)：3回 1か月の間隔で2回接種後、1回目から6か月の間隔をおいて3回目接種
- ◆4価(ガーダシル)：3回 2か月の間隔で2回接種後、1回目から6か月の間隔をおいて3回目接種
- ◆9価(シルガード9) [小学6年生～14歳]：2回 1回目から6か月の間隔をおいて2回目接種
- ◆9価(シルガード9)[15歳以上]：3回 2か月の間隔で2回接種後、1回目から6か月の間隔をおいて3回目接種

※ 今月号の折込「令和5年度こどもの予防接種のご案内」では9価HPVワクチンの接種回数を3回と記載しましたが、3月7日開催の厚生科学審議会(予防接種・ワクチン分科会)で、年齢による接種回数が上記のとおり変更されました

問 感染症対策課感染症対策担当 ☎227・9522

はつらつ元気体操クラブ

自宅でも簡単にできる体操やストレッチなど、気軽に楽しく実践できる体操を紹介しています。元気に暮らせる毎日のために、一緒に体を動かしてみませんか？

対 市内在住で65歳以上の方(要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)で医師から運動制限を受けていない方

料 100円(初回のみ)

他 時間を指定しての申込みはできません。応募者多数の場合は抽選ですが、前回参加していない方を優先します。抽選結果については4月下旬以降に郵送します。

問 4月10日(月)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ直接または電話

会場	実施日	開始日	時間	定員
大橋市民センター	第1・3月曜日	5/1	13時20分～14時10分 14時30分～15時20分	20人
南市民センター※	第2・4月曜日	5/8/	13時20分～14時10分 14時30分～15時20分	15人
東市民センター	第1・3火曜日	5/2	10時～10時50分 11時10分～12時	15人
北市民センター	第2・4火曜日	5/9	10時～10時50分 11時10分～12時	20人
市役所	第1・3木曜日	5/18	10時～10時50分 11時10分～12時	15人
富士見市民センター	第2・4木曜日	5/11	10時～10時50分 11時10分～12時	20人
西市民センター	第1・3金曜日	5/19	10時～10時50分 11時10分～12時	20人
老人福祉センター「逆木荘」	第2・4金曜日	5/12	13時20分～14時10分 14時30分～15時20分	10人

※ 南市民センターは5～7月工事のため、鶴ヶ島第二小学校で実施予定

自分の元気をチェックしよう!

知らず知らずのうちに老化を進めないためにも、筋肉量の測定や質問紙で自分の元気を確認して、心と体の若返りスイッチを押してみませんか？

会場	1日目	2日目
西市民センター	4月20日(木) 10時～12時	4月25日(火) 10時～12時
市役所	5月8日(月) 13時30分～15時30分	5月15日(月) 13時30分～15時30分

対 市内在住の65歳以上の方

※ 同一会場、2回連続でご参加ください

対 [1日目]フレイルチェック測定会/質問紙を用いたフレイルの兆候の確認、測定機器を使用した筋肉量などの測定
[2日目]健康長寿へギアチェンジ講座/歯科衛生士、管理栄養士、保健師による講話

定 15人(申込順) **料** 無料 **持** 筆記具、飲み物

他 測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げることができるズボンなど)

問 4月4日(火)より健康長寿課健康増進担当へ電話またはホームページから



HPはこちら



一人暮らしで気を付けたい食事

新生活の始まりをきっかけに、一人暮らしをスタートする方が多い季節になりました。食事づくりが面倒でコンビニ食品やレトルト食品ばかりでは、栄養が偏りやすく、体調を崩す原因にもなります。心身ともに一人暮らしを快適に過ごすためにも、「これならできる」という自炊をとり入れた食生活を実践していきましょう。栄養バランスの基本は主食、主菜、副菜を揃えることですが、最初から完璧な献立を目指さなくても無理なく続けることが大切です。節約のためにも手始めに、主食のご飯を炊いてみましょう。1食分ずつ冷凍しておくとう便利です。次のステップとして主菜(たんぱく質の食材)と副菜(野菜類)の組み合わせを意識しましょう。忙しければ、メインのおかずを買ってきて、カット野菜などをプラスしてもよいと思います。例えば手軽なコンビニのおでんに、冷凍野菜やきのこを加えると食物繊維やビタミン、ミネラルなどが加わり満足感も出ます。また、常備しておくとう便的なのが卵、大豆製品や魚の缶詰などです。比較的保存がきき、レトルト食など市販品に加えるとたんぱく質を補うことができます。一人暮らしをきっかけに手軽な自炊術を身につけて、新生活を楽しみましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 春日 千加子

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

レモンコーラス(合唱)

対 成人女性
日 第1・3・4水曜日13時30分～15時30分 **場** 北市民センター
問 加藤 ☎090・5505・4892

岳精流日本吟院(詩吟)

対 どなたでも
日 月3回金曜日13時30分～15時30分
場 鶴舞集会所
問 栗田 ☎090・3904・2233

鶴ヶ島ジュニアソフトテニスクラブ クレイン(ソフトテニス)

対 小学1～5年生男女
日 毎週日曜日13時30分～16時
場 鶴ヶ島中学校ほか
問 岸田 ☎090・3816・7429

ホンダ卓球チーム

対 女性 ※ 多少経験のある方
日 毎週火曜日10時～12時
場 海洋センター **料** 無料
問 大網 ☎286・6330

東吹矢同好会(吹矢)

対 どなたでも
日 毎週月曜日10時～12時
場 東市民センター
問 笠尾 ☎287・2266

参加してみませんか

ハイアンで健康体操+優しいフラ体験教室

対 女性 ※ シニア大歓迎
日 4月25日(火)13時30分～14時30分
場 東市民センター
料 無料
申 不要
問 吉田(フラダンスモミラニ) ☎090・4139・6901

初心者・初級者テニススクール

対 市内在住在勤在学のテニス初心者・初級者
日 5月6、13、20、27日(土)8時30分～10時30分(全4回)
※ 予備日6月3日(土)
場 南近隣公園テニスコート(オムニ)
料 2000円/1人
申 往復はがき往信用に氏名、住所、年齢、電話番号、メールアドレス、返信用に氏名、住所、郵便番号を記入し、4月27日(木)までに勝村健司(〒350-1306狭山市富士見1-16-28)へ郵送
問 勝村 ☎050・7130・9504

6月号の原稿締切は、4月18日(火)です
※ 「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます

出かけてみませんか

第19回透明水彩スケッチを楽しむ「楽画喜会展」

日 4月4日(火)～4月9日(日)10時～17時(初日は12時から、最終日は16時まで)
場 中央図書館 **料** 無料 **申** 不要
問 湯地 ☎090・6153・3044

グループ「土」絵画展(油彩・水彩・パステル)

日 4月18日(火)～4月23日(日)10時～17時(初日は13時から、最終日は15時まで)
場 中央図書館 **料** 無料
申 不要
問 内野 ☎080・5072・2962

第11回マンドリンとピアノのコンサート～歌姫たちの恋ものがたり～

日 4月23日(日)13時開場、開演13時30分
場 坂戸市文化施設オルモ
内 「オリビアを聴きながら」、「恋のフーガ」、「音の絵」(ラフマニノフ)
料 無料 **申** 不要
問 金子 ☎285・4907

省略記号一覧

対 対象 **日** 日時・日にち
期 期間 **場** 場所 **講** 講師
内 内容 **定** 定員 **報** 報酬
料 入場料・参加費 **持** 持ち物
他 その他 **申** 申込 **問** 問合せ