

予防接種はお済みですか？

☎ 感染症対策課感染症対策担当 ☎227・9522

■麻しん風しん混合(MR)の予防接種第2期

対 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの方(幼稚園、保育所などの年長相当)

※ 対象の方は令和6年3月31日までに接種しましょう

■日本脳炎の予防接種第2期

対 9歳以上13歳未満の方

■二種混合(ジフテリア・破傷風)の予防接種第2期

対 11歳以上13歳未満の方

※ 日本脳炎、二種混合予防接種の対象の方は、13歳の誕生日の前日までに接種しましょう

■HPV(ヒトパピローマウイルス)の予防接種

対 小学校6年生から高校1年生に相当する年齢の女子

■HPV(ヒトパピローマウイルス)のキャッチアップ接種

対 積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方への経過措置として平成9年4月2日～平成19年4月1日の間に生まれた女性が対象

※ 対象の方は定期接種として無料でHPVワクチンの予防接種を受けることができますので、令和7年3月31日までに接種しましょう

■そのほかこどもの定期予防接種

各予防接種で対象年齢と接種期間が決まっており、接種期間を過ぎても、接種可能なものもありますが、その場合は有料(全額自己負担)となりますので、再度ご確認ください。

■高齢者肺炎球菌の予防接種

対 令和6年4月1日までに65、70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方で、過去に肺炎球菌予防接種を接種したことがない方(対象の方には、令和5年4月に封書にてお知らせしています)。

※ 令和5年度の対象の方で、接種を希望する方は、令和6年3月31日までに接種しましょう

料 個人負担金 3000円

(中国残留邦人等支援給付制度適用者、生活保護世帯および市民税非課税世帯に属する方は免除対象)

※ 市民税非課税世帯に属する方は、事前申請が必要となりますので、感染症対策課までご連絡ください

※ 接種期間を過ぎると、定期接種から任意接種の扱いとなり、個人負担額が増額になりますので、ご注意ください

高齢者インフルエンザ予防接種を受ける方へのお願い

☎ 感染症対策課感染症対策担当 ☎227・9522

■個人負担金1500円で接種できる期間は令和6年1月31日までです

下記対象者の方がインフルエンザ予防接種を行う場合、1シーズンにつき1回、個人負担金1500円で予防接種ができます。1500円で接種できる期間は令和6年1月31日までとなっていますので、接種を希望する方は早めに医療機関で予約をして、接種するようお願いいたします。

対 接種日当日に市に住民登録があり、下記①または②に該当する方

①65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から)

②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害があり、その障害の程度が障害者手帳1級に相当する方

料 個人負担金 1500円

■個人負担金の免除について

非課税世帯で減免を希望する方は、接種前に必ず申請が必要となります。申請後、免除決定通知書の送付まで2～3週間かかりますので、余裕をもって申請いただくようお願いいたします。

※ 次のいずれかに該当する方は、個人負担金が免除になります。必要書類や手続きについては広報つるがしま10月号または市ホームページをご確認ください

①生活保護世帯の方

②中国残留邦人等支援受給者の方

③令和5年度の市民税が非課税世帯(同じ世帯の全員が非課税)の方

受診忘れはありませんか？ 各種検診のご案内

個別検診期間は1月31日までです

受診券をお持ちでない方

検診には受診券が必要です。1月5日(金)までにお申し込みください。

既に受診券をお持ちの方

問診、検査、結果説明と、少なくとも2～3回は医療機関に行く必要があります。

※ 医療機関によっては予約状況により期間内であっても受診できない場合があります。お早めに申し込み、受診をしてください

今年度最後のがん集団検診のご案内
(肺がん、胃がん、乳がん検診)

対 【肺】 昭和59年4月1日までに生まれた方 【胃】 昭和49年4月1日までに生まれた方で、前年度と今年度胃がん検診未受診の方 【乳】 昭和59年4月1日までに生まれた方で、前年度と今年度乳がん検診未受診の女性

日 【肺・胃】 1月24日(水)午前(男女両方)、29日(月)午前(男性のみ) 【乳】 1月21日(日)、22日(月)午前
場 保健センター

定 【肺】 各日250人 【胃】 各日130人 【乳】 各日80人
料 個人負担金 【肺】 300円(65歳以上無料)、【胃】 800円(70歳以上無料)、【乳】 1400円(70歳以上無料)

申問 保健センターへ ☎271・2745、
専用フォームから、直接

各種検診の
申込はこちら



定例健康ウォーク

講師も一緒に歩くので、初心者でも安心して参加できます。ご自身の健康づくりのきっかけに、参加してみませんか。

対 市内在住の方

日 ①1月19日(金)、②2月16日(金)9時30分～12時(小雨決行) ※ 1回だけの参加も可

場 ①一本松駅南口ロータリー集合、老人福祉センター「逆木荘」解散、②若葉駅西口広場集合、市役所解散

※ 集合地と解散地が異なります

講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

定 20人(申込順)

内 4～5kmのコースを歩きます。

料 無料 持 飲み物、タオル、帽子

他 両手のあく服装

申問 健康長寿課健康増進担当へ電話または
専用フォームから

申込はこちら



自分の元気をチェックしよう！

対 市内在住65歳以上で同会場2日間参加可能な方

日 ①1月24日(水)、30日(火)10時～12時

②2月15日(木)、20日(火)10時～12時

場 ①南市民センター、②富士見市民センター

内 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(市の専門職(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 動きやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)

申問 1月5日(金)から健康長寿課健康増
進担当へ電話または専用フォームから

申込はこちら



知ろう！気づこう！自分の健康！ フレイル予防のイベントを行います

2月1日は「フレイルの日」です。フレイルとは、健康と要介護の間に位置し、筋力や活力が衰えた状態をいいます。外の気温が下がり、お家の中でじっと過ごす時間が多くなり、この季節は筋力の低下(サルコペニア)に注意が必要です。このイベントでは、フレイルサポーターがフレイル予防の方法やいつまでも健康に過ごすための秘訣をお伝えします。



日 2月1日(木)10時～12時

場 市役所1階ロビー

内 握力、指輪っかテストなどのフレイルチェック体験

問 健康長寿課健康増進担当

【同時開催】

ベジチェックで野菜摂取量をチェックしよう！

年末年始で乱れがちな食生活が身体に出始める時期です。ここで食生活をチェックしてみませんか？



ベジチェックの様子



正月料理 ～お雑煮を工夫して華やかに～

お正月の過ごし方は地域によって異なりますが、最近では家族一緒に正月料理を囲むことも少なくなり、おせち料理も作るより選ぶ、あるいは組み合わせる楽しみに変わってきているようです。そのような中でも新年のお祝いの膳はちょっと華やかにいつもとは異なるものにしたいものです。それにはお雑煮を一工夫するのがお勧めです。

一般的に餅の入った汁ものを雑煮と呼び、地域によって味付けや具材が異なり100を超える種類があるようです。すまし仕立てや白みそ仕立て、あずきの煮汁や鶏ガラスープ、豆乳入りなど様々です。そして鶏肉、鴨肉、鱈や鰯などのほか、野菜をたっぷり入れたり、あん入りの餅を入れたりすることもあるようです。餅は関が原より西は丸餅、東は角餅と言われますがご出身によるのかもしれませんが。懐かしい味を再現するのもよいでしょうし、料理雑誌にあるレシピに挑戦するのも楽しいでしょう。盛り付けに迷ったら最後に赤、緑、黄色などの鮮やかな食材を飾るとお祝いの雰囲気があります。イクラや柚子、三つ葉が定番ですが、赤や黄色のパプリカを細く切って差し色に使うと便利です。テーブルコーディネートや食材をちょっとだけ工夫して新しい年を晴れやかに迎えてください。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 富士原 伴子

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

男の料理サークル(料理)

対 男性
日 第4土曜日9時～13時
場 女性センター
問 佐藤 ☎070・5542・0475

サークルさつき(絵画制作)

日 毎週火曜日9時～12時
場 北市民センター
問 吉田 ☎080・8081・8560

バーラス(体幹エクササイズ)

日 第1～3木曜日9時～10時
場 北市民センター
問 関川 ☎286・3362

参加してみませんか

温暖化にかかる最近の情報勉強会

日 1月21日(日)13時30分～15時15分
場 市役所5階会議室
講 嶋田知英さん(埼玉県環境科学国際センター温暖化対策担当部長)
内 市の「ゼロカーボンシティ宣言」を受けて、埼玉県を中心に地球温暖化への様々な取り組みについての勉強会を開催します。
料 無料
申 不要
問 柏木(つるがしま市民情報連絡会) ☎080・5439・3073

幼児のリトミック体験

対 0歳から未就園児の親子
日 毎週火曜日、第3土曜日10時30分～12時
場 南市民センター
料 無料
申問 田代 ☎080・3358・8477

傾聴の講習会(基礎)

日 1月27日(土)10時～12時
場 富士見市民センター
定 20人(申込順)
料 無料
申問 1月9日(火)から25日(木)までに中澤(鶴ヶ島傾聴ボランティア「つる」) ☎286・8044
(留守番電話に入れてください)

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** 問合せ先

3月号の原稿締切は、1月19日(金)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