

## 新型コロナワクチンの接種が終了します

新型コロナワクチンの全額公費による接種は3月31日で終了します。

接種できる医療機関や予約可能日が少なくなっているため、接種を希望する方は早めの予約をご検討ください。

転入や紛失などにより、接種券をお持ちでない方は、市ホームページから接種券発行の申請をしていただくか、市コロナワクチン接種コールセンターまでご連絡ください。

### ◆秋開始接種

対象者 初回接種(※1)を終了した生後6か月以上のすべての方

※1 12歳以上の方、5歳から11歳の方は、1・2回目の接種、6か月から4歳の方は、1～3回目の接種

接種回数 令和5年9月20日から令和6年3月31日までの間で1回

ワクチン オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン

### ◆令和6年度以降の新型コロナワクチンについて

4月1日以降は、65歳以上の方および60歳から64歳で重症化リスクの高い方(※2)は、定期接種として秋冬頃に一部公費負担で接種できる予定です。秋頃に市ホームページや広報に掲載する予定です。今しばらくお待ちください。

また、全額自己負担となりますが、任意接種として、どなたでも時期を問わず接種することができます。

※2 心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

問合せ先 市コロナワクチン接種コールセンター ☎0570・02・5672

接種券発行の  
申請はこちら



## おいしく適塩! たっぷり野菜レシピ

vol.4

### 春キャベツの サラダ



旬のキャベツとりんご・くるみ・レーズンはカリウムたっぷり! はちみつのがん味がよく合う春らしい一品です。

【1人分】 エネルギー: 214kcal カリウム: 351mg 塩分: 0.5g

#### 材料(2人分)

◇キャベツ.....100g      ◇くるみ.....20g  
◇人参.....20g      ◇レーズン.....大さじ1  
◇りんご.....1/4個      ◇ミニトマト.....4個

[A] ◇はちみつ.....大さじ1/2      ◇レモン汁.....大さじ1  
◇オリーブオイル.....大さじ1      ◇塩.....ひとつまみ

#### 作り方

- ①キャベツは2～3cmの食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れラップをして電子レンジで1分30秒加熱し、水気を切っておく。
- ②人参は3cmの千切り、りんごはいちょう切りにする。くるみは粗く刻む。
- ③Aを合わせてドレッシングを作る。
- ④③のドレッシングに①と②とレーズンを入れ全体を合わせる。
- ⑤器に盛り、ミニトマトを飾ってできあがり!

レシピ作成 鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

## 定例健康ウォーク

ウォーキングは、健康づくりにとても有効な運動です。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(雨天の場合は、室内で運動を行います)。

- 対** 市内在住の方
- 日** 3月22日(金)9時30分～12時
- 場** 北市民センター
- 講** 鶴ヶ島ウォーキングクラブ
- 内** 7.3kmのコース(健康ウォーキングマップのコース)を歩きます。

- 定** 20人(申込順)
- 料** 無料
- 持** 飲み物、タオル、帽子
- 他** 両手のあく服装でお越しください。
- 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

## 共食の大切さ

皆さんは食事をするとき、誰かと一緒にしていますか？

食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言います。共食をすることや孤食(ひとり食べ)をしないことで、朝の疲労感や体の不調がなく健康に関する自己評価が高い、ストレスがなく心の健康状態がよいといった報告がされています。また孤食が多い高齢者はうつ傾向が多いとの報告もあります。

よく「子どもの食育」と言いますが、家族と一緒に食卓を囲むことが何よりの「食育」です。子どもは大人と一緒に食べることで、はしやスプーンの持ち方を学び、食事のマナーを自然と身に付けます。食卓でいろいろな場面に遭遇し、相手のことを思いやるようになります。

大人同士でも食事の会話から、普段と違う様子がわかれば相手の発する信号に気づき、自然と声をかけて休養を取らせたり、話を聞いたり、食事の内容を変えたりして体調を気遣うことができます。

また、自分一人だけだとついダラダラと過ごし、お腹がすいた時間に適当に食べればよいとなりがちですが、一緒に食事をする人がいれば規則正しい食生活になり、生活リズムもよくなります。

食事は1日1回でもできるだけ誰かと一緒に、それがむずかしいときは近所の顔なじみのお店でもいいかもしれません。誰かと楽しく食事することが心の栄養になります。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 かわもと みよこ 川本 尚子



## ふれあい 掲示板

### 参加してみませんか

#### 春季市民テニス大会

- 対** 市内在住在勤在学の方またはテニス協会会員
- 日** 4月14日(日)8時30分～18時30分 ※ 予備日4月21日(日)
- 場** 男子：市民テニスコート 女子：南近隣公園テニスコート
- 料** 1組2000円(当日徴収)
- 種目** 一般男子複、一般女子複、ベテラン男子複(60歳以上)
- 申** 種目、ペアの氏名、年齢、代表者住所、電話番号、メールアドレスを記入し、3月29日(金)までに市テニス協会へメール(✉ tsurugashima.tennis@gmail.com)、または往復はがき(1組1通・返信用に返信先氏名、住所記載)で上村達雄(〒350-0808川越市吉田新町1-2-2-4-206)へ郵送
- 問** 上村 ☎090・8815・9710

### 出かけてみませんか

#### 原発問題を学ぶ講演会 「巨大地震でも原発は大丈夫？」

- 日** 3月31日(日)13時30分～16時30分
- 場** 富士見市民センター
- 講** 樋口英明さん(元福井地裁裁判長)、柴崎直明さん(福島大学共生システム理工学類教授)
- 料** 一般1000円、避難者・学生500円、中学生以下無料
- 申** 不要
- 問** 石塚 ☎285・6244

#### 5月号の原稿締切は、3月21日(木)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

#### 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