

はつらつ元気体操クラブ

ストレッチや有酸素運動、筋肉トレーニングなど、自宅でも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 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全ての方に4月下旬以降に郵送します。

申 問 4月10日(水)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

場所	実施日 (5月~9月)	開始日	時間	定員
大橋市民センター	第1・3 月曜日	5月20日	13時30分~15時	45人
南市民センター	第2・4 月曜日	5月13日	13時30分~15時	50人
東市民センター	第1・3 火曜日	5月7日	10時~11時30分	30人
北市民センター	第2・4 火曜日	5月14日	10時~11時30分	50人
市役所	第1・3 木曜日	5月2日	10時~11時30分	30人
富士見市民センター	第2・4 木曜日	5月23日	13時30分~15時	50人
西市民センター	第1・3 金曜日	6月7日	10時~11時30分	50人
老人福祉センター 「逆木荘」	第2・4 金曜日	5月10日	13時30分~15時	20人

新社会人献血キャンペーン

埼玉県と埼玉県赤十字血液センターでは、今春社会人になった方を対象に、「新社会人応援献血キャンペーン」を6月末まで実施しています。

新社会人の方が県内の献血ルーム、献血バスで献血にご協力をいただくと、埼玉県限定の記念品を差し上げます。

※ 記念品は無くなり次第終了

社会人になった記念に、社会貢献の一つである献血に挑戦してみませんか？

日 4月1日(月)~6月30日(日)

場 県内の献血ルーム、献血バス

持 本人確認書類

問 埼玉県薬務課薬物対策・献血担当

☎048・830・3635

定例健康ウォーク

対 市内在住の方

日 ①4月12日(金)②5月10日(金)9時30分~12時

※ 1回だけの参加も可。小雨決行、荒天中止

場 ①市役所②東市民センター

講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

内 ①5.7kmのコース②3.8kmのコースを歩きます。

定 各20人(申込順)

料 無料

持 ①②共通 飲み物、タオル、帽子、①のみ弁当(現地調達可)、レジャーシート

他 両手のあく服装でお越しください。①はコース途中(農業交流センター)で昼食をとります。

申 問 4月2日(火)より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



朝ごはんと生活リズム

私たちの体には体内時計が備わっており、その周期は1日のサイクルより少し長い24時間15分ほどだと考えられています。体内リズムが乱れると時差ぼけのような状態になり、慢性的な疲労を感じるなど心身に影響が出ることがあります。

では、体内リズムを整えるためにどのようにしたらよいのでしょうか？

それは「朝の光と食事」が鍵をにぎっています。朝起きたら日の光を浴びると、メインの時計がリセットされ、起床後1~2時間以内に朝食を食べるとサブの時計がリセットされます。サブの中でも「胃腸の時計」は、毎日同じ時刻に朝食をとることでリセット効果が高まります。

朝から食欲がなく食べられないという方もいますが、規則正しい生活をしていても、肝心の朝食を抜いてしまっただけではその効果は半減。そのような方は、胃腸の食べる準備が整っていないのかもしれませんが、まずは決まった時間にコップ1杯の水や温かいミルク、味噌汁などを飲むことから始めてみましょう。

夕食は朝食を食べてから約12時間以内に食べるのがベスト。多少の前後は問題ないので神経質にならなくてもよいでしょう。夜は日付が変わる前に布団に入るようにするなど規則正しい生活を心がけると、毎日を元気に過ごすことができます。

参考文献:「とんかつ定食をお昼に食べても大丈夫なのはなぜ?」女子栄養大学栄養クリニック教授蒲池桂子著

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 羽田 綾子

No.229



令和6年度の予防接種の変更点について

☎ 保健センター ☎ 049・271・2745

带状疱疹ワクチン接種費用の一部助成を開始します

令和6年4月1日以降に带状疱疹ワクチンを接種した際の費用の一部助成を開始します。

【対象者】

接種日時時点で市に住民登録がある次のいずれかの方

- ・ 50歳以上の方
- ・ 18歳以上50歳未満で、带状疱疹にり患するリスクが高いなど、接種が必要と医師が認める方

【助成回数】

- (1) 乾燥弱毒生水痘ワクチンを接種した場合 1回
- (2) 乾燥組換え带状疱疹ワクチンを接種した場合 2回
- ※ (1)(2)どちらか一方を生涯1回のみ助成
- ※ 18歳以上50歳未満の方は、(2)のワクチンのみ

【助成額】

接種1回につき上限5000円

【申請方法】

・ 鶴ヶ島市および坂戸市内の指定医療機関で接種する場合

医療機関にある申請書を記入し、医療機関に提出してください。助成分を差し引いた額を医療機関に支払います。

※ 指定医療機関は市ホームページでご確認ください

・ その他の医療機関で接種する場合

接種費用の全額を医療機関に支払った後、指定の申請書に記入し、保健センターに提出してください。審査後、助成分を希望の口座に振り込みます。

※ 接種をした日から1年以内に申請が必要です



詳細はこちら

高齢者肺炎球菌(定期接種)の対象年齢が変わります

対象者について、70歳以降5歳刻み(70歳、75歳、80歳、85歳、90歳…)の経過措置が終了し、65歳の方のみが対象になります。

【対象者】

接種日時時点で市に住民登録があり、過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない次のいずれかの方

- (1) 65歳の方
- (2) 60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

※ (2)の方は、医療機関の窓口で、医師の診断書または障害者手帳の写しを提出してください

【接種期間】

「65歳の誕生日の前日」から「66歳の誕生日の前日」まで

※ この期間以外で接種した場合は対象となりませんのでご注意ください

【個人負担金】

3000円

※ 個人負担金が免除となる場合があります。詳しくは市ホームページまたは個別通知をご覧ください

【接種方法および接種場所】

対象となる方には、65歳の誕生日を迎える月の前月頃に個別通知で案内します。

【注意事項】

対象とならない方が接種を希望する場合は、任意接種となり、全額自己負担での接種となります。ただし、過去に高齢者肺炎球菌の定期予防接種を受けておらず、かつ、鶴ヶ島市の肺炎球菌の助成制度を利用したことがない方は、接種費用を一部助成できる場合があります。該当と思われる方は、接種前に保健センターまでご相談ください。



詳細はこちら

こどもの定期予防接種で新しいワクチンが使用できるようになりました

(1) 5種混合ワクチン

ジフテリア、百日せき、破傷風、急性灰白髄炎(ポリオ)、Hib感染症に有効なワクチンです。

(2) 小児肺炎球菌(15価)ワクチン

小児の肺炎球菌感染症に有効なワクチンです。

※ 実施医療機関については、4月号折り込み「令和6年度こどもの予防接種のご案内」をご覧ください

無料接種の期間が令和7年3月31日で終了します



(1)HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンの予防接種

【対象者】

平成9年4月2日から平成20年4月1日の間に生まれた女性

【接種回数および接種間隔】

接種は合計3回で、完了するまでに約6か月かかります。接種を希望する方は早めの接種をご検討ください。

【接種費用】

令和7年3月31日まで無料

【接種方法】

実施医療機関を市ホームページでご確認の上、予約してください。予診票がない場合は保健センターにご連絡ください。



詳細はこちら

(2)風しんの追加的対策による風しん抗体検査および予防接種

【対象者】

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性で、今までにクーポン券を利用し、抗体検査および予防接種を受けていない方

【接種費用】

令和7年3月31日まで無料 ※ 抗体検査および予防接種ともに各1回限り

【接種方法】

実施医療機関を市ホームページでご確認の上、予約してください。対象の方には令和4年6月にクーポン券を発送しています。紛失した場合は市ホームページで再発行の申請をお願いします。



詳細はこちら



出かけてみませんか

第20回楽画喜会(透明水彩画)

日 4月2日(火)～7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
問 湯地 ☎090・6153・3044

グループ土展(絵画)

日 4月17日(水)～21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
問 内野 ☎080・5072・2962

子どもたちに安全な給食を！ ～映画「希望の給食」上映と学習会～

日 4月20日(土)14時～16時
場 大橋市民センター
料 1000円
問 佐藤 ☎090・7406・1178

第12回

マンドリンとピアノのコンサート ～こころを揺さぶる四季のメロディ～

日 4月28日(日)第1公演12時30分
開場、13時開演、第2公演14時35分
開場、15時開演

場 坂戸市文化施設オルモ
料 500円(オルモで前売り有)
問 金子 ☎049・285・4907

鶴ヶ島シティオーケストラさわやか コンサート

日 5月12日(日)14時～16時(開場
13時20分)

場 坂戸市文化会館
目 曲目メンデルスゾーン交響曲第3番「スコットランド」、リスト交響詩「前奏曲」、モーツァルト歌劇「魔笛」序曲
料 無料
問 伊藤 ☎049・285・9718

西入間ライオンズクラブ主催 小児がん支援歩け歩け大会

日 4月21日(日)9時30分～15時
※ 受付9時開始
場 坂戸市浅羽ビオトーブ駐車場
料 1000円(お弁当、豚汁、レモネード、お土産付)
申問 西入間ライオンズクラブ
☎049・283・2887、FAX049・289・6663

演劇集団「大河」第18回公演 「馬留徳三郎の一日」

日 5月24日(金)19時～、25日(土)13時30分～、18時30分～、26日(日)13時30分～
場 西市民センター
料 前売り2000円、当日2200円
問 佐藤 ☎080・1254・3803

「仲間になりませんか」
「参加してみませんか」はP28へ!

ふれあい掲示板

その2

参加してみませんか

第37回わんぱく相撲西入間大会 坂戸場所

対 小学1～6年生
日 5月26日(日)9時～15時
場 坂戸市民総合運動公園
料 無料
他 練習会：4月14、21、28、5月12、19の各日曜日
 1～3年生8時30分～10時30分、
 4～6年生10時～12時
申 4月10日(水)から5月6日(振休)までに西入間青年会議所ホームページから
問 北坂戸地域交流センター
 ☎049・283・3962

空手体験会(金子道場)

日 第1金曜日19時～21時
場 西市民センター
料 無料
申 金子☎070・7631・1934

スクエアダンス体験教室

日 4月10日、17日、24日の各水曜日10時30分～12時
場 南市民センター
料 無料
申 問 下谷☎049・285・6788

初心者・初級者テニススクール

対 市内在住の勤在学またはテニス協会員の方
日 5月11、18、25日、6月1日の各土曜日8時30分～10時30分(全4回)
 ※ 予備日6月8日(土)
場 南近隣公園テニスコート(オム二)
料 2000円/1人
申 往復はがきの往信用に氏名、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26日(金)までに上村達雄(〒350-0808川越市吉田新町1-2-4-206)へ郵送。
問 上村☎090・8815・9710

仲間になりませんか

シニア劇団極楽とんぼ(演劇)

日 A火曜日10時～13時
 B金曜日13時～15時
場 富士見市民センター
問 橋本☎090・6015・7463

鶴ヶ島Angels(バドミントン)

対 市内在住の小学生
日 ①月・火・木・金曜日
 17時～20時
 ②土・日曜日 9時～17時
 (4時間程度)
場 藤小学校・長久保小学校ほか(詳細はお問い合わせください)
問 佐野☎070・7598・9987

鶴ヶ島市野球連盟審判部 (軟式野球審判)

日 4月～9月の日曜日(月2回)8時～13時
場 市内中学校グラウンドなど
問 島崎☎080・1262・9133

押し花エルフレンズ(押し花)

対 市内在住の成人女性
日 第2・4金曜日10時～13時
場 女性センター
問 高沢☎090・5328・1710

クレイン英会話クラブ(英会話)

対 市内在住の方
日 月3回火曜日15時10分～16時40分
場 南市民センター
問 渡辺☎049・285・4972

シクラメンの会(大正琴)

対 市内在住の女性で初心者の方
日 第2・4金曜日9時～11時30分
場 西市民センター
問 白木☎049・285・7825

心と身体の自立教室(ヨガ・ストレッチ)

対 女性(シニアの方歓迎)
日 月2回月曜日11時～13時
場 女性センター
問 鈴木☎049・286・2488

パピーイングリッシュサークル (英会話)

日 月4回木曜日10時～12時
場 北市民センター
問 吉崎☎080・3346・8278

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** 問合先

6月号の原稿締切は、4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

