

HPVワクチンのキャッチアップ接種期間延長のお知らせ



HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンは子宮頸がんを予防するワクチンです。



HPVワクチンの積極的勧奨差し控えにより、定期接種を受けられなかった方を対象に、キャッチアップ接種を実施しています。キャッチアップ接種の期間は令和7年3月31日(月)までとなっていたましたが、以下対象者の条件を満たす方は接種期間が1年間延長されます。接種を希望する方は、ワクチンの効果とリスクを十分理解したうえで早めに接種をご検討ください。

☑ 接種を希望する方で、次の2つを満たす方

- ・平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれ的女性
- ・令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回または2回接種をしていて、接種が完了していない方

※ 過去に接種したワクチンの情報については母子健康手帳をご確認ください

※ 9価ワクチンを15歳未満で開始した方は2回接種で完了となります

📅 対象者の条件を満たしていれば令和8年3月31日(火)まで無料

📄 ワクチンの種類や標準的な接種間隔などは市ホームページでご確認ください。

📍 保健センター ☎049・271・2745



市HPはこちら

おいしく適塩! たっぷり野菜レシピ

vol.9

エビとブロッコリーの黒酢炒め



ブロッコリーは茹でずに電子レンジで加熱することでカリウムを逃さず食べられます。味付けは黄金比率でおいしく簡単!

【1人分】エネルギー: 157kcal カリウム: 654mg 食塩相当量: 0.6g

材料(2人分)

・冷凍むきエビ	60g	・しいたけ	2枚(40g)
・鶏ガラスープの素	小さじ1/3	・玉ねぎ	100g(1/2個)
・マヨネーズ	小さじ1	A・砂糖	小さじ2/3
・片栗粉	小さじ1	・しょうゆ	小さじ2/3
・油	小さじ1	・みりん	小さじ2/3
・ブロッコリー	150g	・料理酒	小さじ2/3
・パプリカ(赤)	60g	・黒酢	小さじ1

作り方

- 1 冷凍むきエビは、流水で解凍する。
- 2 1に鶏ガラスープの素を揉みこみ、マヨネーズをからめて、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに油小さじ1を熱し、2の両面をカリッと焼いて取り出す。
- 4 ブロッコリーは小房に分けて、耐熱皿に入れ、ラップをして、500Wで3分レンジで加熱する。
- 5 玉ねぎは薄切り、パプリカは千切り、しいたけはそぎ切りで1枚を4等分にしておく。
- 6 フライパンに、油小さじ1を足し、玉ねぎ、パプリカ、しいたけを入れ炒める。
- 7 6に3と4を入れ、さらにAを混ぜ合わせたものを入れ、全体に味がなじむまで炒めてできあがり。

レシピ作成 市食生活改善推進員協議会

桃の節句の食べ物

「桃の節句」は、3月3日に行われる日本の五節句の一つで「ひな祭り」ともいわれます。中国から伝わり、人の形に切りぬいた紙を川に流して身を清め、桃の花を浮かべたお酒を飲んで宴を行う風習が、日本では厄払いをする「流し雛」としてとり入れられました。現在のようなひな人形を飾り、女の子の成長と幸せを願う行事となったのは江戸時代以降です。季節の変わり目のこの時期は体調を崩しやすく、健康を保ち上手に乗り越えることは当時の人々の切実な願いでもありました。

「桃の節句」の食事には、白酒、草餅、ひし餅、ひなあられ、ちらし寿司などがあります。白酒や草餅には邪気を払う意味があり、3色が美しいひし餅は、諸説ありますが残雪の白色、木々の芽吹き緑の緑色、桃の花の桃色と節句の時期の情景を表すとされています。そして祝いの席にぴったりのちらし寿司は、長寿にと「海老」、見通しが良いようにと「れんこん」などが使われ縁起のよい料理です。そこに、旬の菜の花やタケノコ、山菜などを加えると彩りもよく華やかな春を呼ぶ1品となります。これらを食べ「桃の節句」を楽しみながら、季節の変わり目を元気に乗り越えましょう。

参考文献：山上 徹 著「食文化とおもてなし」(株)学文社

女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 ゆいみわ 由井美和

No.240

健康
応援団

ふれあい掲示板

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

仲間になりませんか

Hello English Club(シニア英会話)

対 どなたでも
日 毎週月曜日13時～15時
場 西市民センター
問 斉藤 ☎080・5004・4889

花水木(絵画)

対 どなたでも
日 第2・第4金曜日13時～16時
場 西市民センター
問 内野 ☎049・286・1931

葉月大正琴の会(大正琴)

対 市内在住の女性
日 毎週火曜日10時～13時
場 南市民センター
問 荻野 ☎090・2407・8305

クレイン英会話クラブ(英会話)

対 どなたでも(成人)
日 第1～3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

ひまわり・ちびっこ体操クラブ(親子体操)

対 2歳以上の未就学児とその保護者 ※ 体験会3月10日(月)11時10分～11時40分
日 毎週月曜日10時～11時
場 東市民センター
問 庄司 ☎080・1323・8022

参加してみませんか

鶴ヶ島市テニス協会主催 令和7年度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(どちらか1人で可)
日 4月20日(日)8時30分～16時30分(予備日4月27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(4月13日(日)までに指定口座へ振込。参加申込者へメールにて詳細案内)
他 一般男子複・一般女子複・ベテラン男子複(60歳以上)
申 出場種目、ペアの氏名、年齢、代表者の住所、電話番号を記載し、3月28日(金)までにテニス協会へ
☐ tsurugashima.tennis@gmail.com
問 田中 ☎090・4027・0073

出かけてみませんか

花水木展

対 どなたでも
日 3月26日(水)～30日(日)10時～16時30分(初日は13時から、最終日は16時まで)
場 中央図書館 料 無料 申 不要
問 内野 ☎049・286・1931

第16回わかば風の音楽会フルート・テノール・ピアノによる春をよぶコンサート

対 どなたでも
日 3月22日(土)13時～15時(開場12時30分)
場 富士見市民センター
料 前売券1000円、当日券1300円
申 問 3月21日(金)までに宮崎 ☎090・6138・0314

第21回楽画喜会展

対 どなたでも
日 3月4日(火)～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

第26回つるがしま太鼓祭り

対 どなたでも
日 3月9日(日)12時30分～16時(開場12時)
場 女性センター
料 無料 申 不要
問 塚田 ☎080・5647・9797

5月号の原稿締切は、3月21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