

ふれあいの **里** だより

## 5月の雑木林は大忙し

春、早々と咲き始めた桜に遅れまいとするかのように、木々は芽吹き、足もとにも次々と草花が咲いていきました。そして今は、光と風の中で木々は緑の葉を揺らしています。

華やかさはありませんが、樹木の花が咲く季節になりました。エゴノキ、カマツカ、ネジキ、ミズキ等、白から淡い緑がかかった清らかな花々です。エゴノキの低い枝につけた花のそばを通ると、良い香りが鼻をくすぐり、とてもうれしい気分になります。

春に比べ、落ち着いたような印象を受ける初夏の雑木林ですが、大忙しの日々を送っています。

木々は新緑から深緑へと、そして葉を食べる虫たちも成長します。その過程で、子育てをしているシジュウカラなどの野鳥たちのエサとなるものも少なくありません。また、北へ帰る前のツグミなどが、南からやってくるキビタキなどの夏鳥と、ゴールドフィンチごろに狭山丘陵で出会うこともあります。

センターでは、季節の自然写真、植物画、チョウの標本を展示しています。また、水・土・日曜日、祝日には自然解説員がお待ちしています。さまざまに、息づく生命(いのち)を見つけにいらしゃいませんか。

なお、平成16年度の自然観察会は毎月第3日曜日に開催します。**【申し込み・問い合わせ】** 狭山丘陵いきものふれあいの里センター(荒幡782/☎・FAX2939-9412/休館日:毎週月曜日) ◎5月6日(木)、7日(金)、11日(火)、12日(水)は休館します。

エゴノキ

シジュウカラ

### 5月の自然観察会

《5月は樹木の花ざかり》

とき 5月16日(日)/午前9時30分～午後2時30分  
 集合 将軍塚バス停  
 定員 申し込み先着40人  
 持ち物 昼食、飲み物、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡、ポケット図鑑等

こんにちは保健師です

## いきいき健康づくり

### 上手な「外食」とのつきあい方

最近では、昼も夜も「外食」という人がいるようです。外食が多くなると、エネルギー・脂肪・塩分のとり過ぎになりがちです。今や、私たちの食生活の一部になっている外食を選ぶときのポイントを、今回は栄養士がお伝えします。

#### 外食を選ぶときに注意すること

- ①定食のように皿数の多いメニューを選ぶ  
(主食・主菜各1皿、副菜2皿の組み合わせ)
- ②同じメニューを何回も続けて食べない
- ③天ぷら、餃子等の揚げ物や油物をとり過ぎない
- ④肉類より、魚介類や野菜中心のメニューを選ぶ
- ⑤野菜、海藻、きのこ類を多く食べる
- ⑥丼物や麺類を選ぶときは具の多いものを選ぶ  
(単品料理の場合は一緒にサラダ等を食べる)

#### ■一般的な外食献立の栄養

| 献立名      | エネルギー   | 脂肪    | 塩分   |
|----------|---------|-------|------|
| ビーフカレー   | 937kcal | 39.0g | 3.3g |
| 天 丼      | 745kcal | 19.1g | 3.0g |
| 幕の内弁当    | 631kcal | 11.2g | 4.6g |
| アジの塩焼き定食 | 480kcal | 5.0g  | 5.1g |
| ラーメン     | 443kcal | 4.8g  | 6.0g |
| 焼き餃子(8個) | 420kcal | 20.7g | 3.3g |
| ざるそば     | 277kcal | 1.7g  | 2.6g |

(出典:女子栄養大学出版「毎日の食事のカロリーガイドブック」より)

◎上表の数字は目安です。献立を選ぶときの参考にしてください。

高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病が気になる人は、特に外食の選び方に注意が必要です。保健センターでは、その人にあった食事についての相談を受け付けています。ぜひ、ご利用ください。

問い合わせ 保健センター(☎2991-1811・FAX2995-1178)

## 小児科医療相談室 Q&A

### 教えて! やまちゃん

Q: 11か月の娘が転倒し、上唇と歯茎がつながっている筋(前歯の所)を切り、夜間救急で診てもらいました。特に処置はせず、自然につくと言われましたが、10日経ってもつきません。特に支障はないのでしょうか。

A: ご質問の上唇と歯茎をつなげているものは、上唇小帯のことだと思います。これは年齢とともに目立たなくなります。おそらくつかなくても問題はないと思います。ここが切れた場合の注意は、歯がぐらぐらしていないか、歯茎からの出血がないかという点です。これらがあると、歯の脱臼や歯槽骨(歯が収まっている部分の骨)の骨折を心配します。

◆◆◆お知らせ◆◆◆

毎月5日号の広報とろざわで小児科医療相談室と題し、Q&A方式でお子さんの医療に関する相談にお答えしてきた「教えて! やまちゃん」のコーナーは、6月号(毎月1日・1回発行)から相談にお答えする医師が2人になります。

コーナーのタイトルも、「教えて! やまちゃん 助けて! たかちゃん」に一新することになりました。

小児科医療について、今まで以上にわかりやすい相談

コーナーを目指していきますので、どしどし相談をお寄せください。相談は、郵便や下記のアドレスで随時受け付けています。

あて先 〒359-0025・所沢市上安松1224-1  
 所沢市市民医療センター・小児科相談係  
 Eメールアドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp

◎過去の広報に掲載した「教えて! やまちゃん」をホームページでご覧いただけます。

●ホームページアドレス  
<http://tokorozawa-iryuu-center.jp/koho.html>

### 小児科医療相談室担当医師のご紹介

◆山本医長(やまちゃん)

経歴 医学博士/防衛医科大学校卒業後、自衛隊富士病院、自衛隊中央病院などを経て、平成12年より所沢市市民医療センターで小児科医長を務める。

◆高田医長(たかちゃん)

経歴 医学博士/防衛医科大学校卒業後、自衛隊那覇病院、佐々総合病院などを経て、平成15年より所沢市市民医療センターで小児科医長を務める。

### マウスのつぶやき

▶春が駆け足で過ぎ去り、さわやかな初夏を迎えようとしています。広報の編集も職員の異動等があり、4月からは、新体制でスタートしました。皆さんのお役にたつ情報を掲載していきますので、引き続きご愛読ください!

【新連載等のお知らせ】  
 表紙の「所沢の技」も3年目を迎えました。引き続き、市内で活躍しているさまざまな分野の匠を紹介していきたいと思っております。皆さんからの推薦もお待ちしております。新連載「まごころ国体」のコーナーでは、10月の大会開催に向けて、関連情報等を皆さんに積極的にお知らせしていきます。