

ふれあいの

里

ムラサキシキブ だよい

今年は暦の上では6月10日が入梅。このころ咲く花にムラサキシキブがあります。実が美しいことで知られ、紫色の果実が重なりあっていることから、紫重実むらさきしきみと言われ、紫式部になったとか、単に美しい紫色の果実を紫式部にたとえたとも言われています。学名のカリカルパも『美しい果実』という意味です。実ばかりもてはやされているよ



ウラナミアカシジミ



ムラサキシキブ

うですが、ほのかに香る紫色のかわいい花です。また、庭などによく植えられているのは、ほとんど枝先の垂れ下がるコムラサキです。

薄紅色の花びらを開くことのないナワシロイチゴ、青のツククサ、淡紅紫色のホタルブクロなどの花も見られます。

『飛ぶ宝石』とも呼ばれる、この時期ならではのシジミチョウ科の一群ゼフィルス。オオミドリシジミ、アカシジミ、ウラナミアカシジミ、ミズイロオナガシジミ。小さな妖精との出会いは梅雨の晴れ間の散歩を格別なものにしてくれるでしょう。

6月29日(日)には、里山体験講座『七夕飾りを作ろう!』を開催します。詳しくは、情報館12ページをご覧ください。

このコーナーは、本紙での掲載をしばらくお休みします。なお、引き続き市ホームページ(「ふれ里」で検索)でご覧になれます。
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
(〒359-1133・荒幡782/☎・FAX2939-9412/休館日:毎週月曜日)

初めての自然観察会
《初夏の生きもの観察》

とき 6月15日(日)/午前9時30分~午後0時30分
集合 西武球場前駅前
定員 申し込み先着20人(6月1日(日)から受付)
対象 小・中学生(小学生は保護者と参加)
参加費 100円(保険代)
持ち物 筆記用具、飲み物



こんにちは保健師です
健康づくり 55

夕食が遅くなる人へ ~働きざかりの健康シリーズ①

今月から7回にわたり、働きざかり(30~50歳代)の人が、日常健康づくりのために心がけたらよいことをお伝えしていきます。

社会的な役割や負担が大きくなるこの年代の人は、仕事などでもどうしても夕食が遅くなってしまふことが多いのではないのでしょうか。夕食が遅くなる(夜9時以降)と寝るまでの時間が短いため、摂取したエネルギーを消費しきれずに肥満へとつながります。また、朝起きたときにお腹が空いていないので、朝食を食べないという悪循環にもつながります。そのような人は、次のことに心がけましょう。

◆遅い夕食時のポイント

- ①脂っぽいものは避け、さっぱりしたものを食べましょう。消化の悪いものを食べると、睡眠を妨げる原因にもなります。
- ②食物繊維が多いキノコや海藻、野菜をたくさん摂れる低カロリーで満腹感が得られる献立にしましょう。
- ③夕方お腹が空いたら、小さめのおにぎりや牛乳、果物を食べて、その分夕食を減らしましょう。
- ④夕食後の甘いものは控えるようにしましょう。
- ⑤朝食、昼食をしっかり食べましょう。
- ⑥仕事中に時間が取れば夕食を先に済ませましょう。



◆食べすぎを防ぐ工夫

- 活動の少ない夜に必要なエネルギーは、200~300kcalです。
- ①腹八分目を目指し、よくかんで食べましょう(1口20回以上)。
 - ②早食い、ドカ食いをしないようにしましょう。
 - ③食事時間は、20分前後を目安にしましょう。
 - ④最初に野菜類を食べて空腹感を解消するようにしましょう。
- 肥満は、あらゆる生活習慣病の原因になります。毎日の食事が将来の自分のからだをつくります。これを機会に食生活を見直してみよう。

問い合わせ 保健センター(☎2991-1811・FAX2995-1178)

休日急患当番医

所沢市医師会

救急患者に限ります
●往診は原則としてしません●電話相談は受け付けません
■当番時間:午前9時~午後5時
■都合により診療機関が変更になる場合があります。
詳しくは、所沢市医師会ホームページをご覧ください。

診療日	診療機関名	診療科目	所在地	電話番号
6月1日(日)	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800
	矢部クリニック	眼・内	小手指町1-29-17	2924-8486
	酒田内科クリニック	内・小・神・皮・消・放・理	こぶし町1-17-101	2993-5866
6月8日(日)	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
	賀古整形外科	整・外・リハ・形	北秋津124-1	2924-9771
	山口医院	内・外・小	花園2-2344-26	2943-3273
6月15日(日)	所沢メディカルクリニック	内・循・小	中富南2-21-7	2943-1581
	端山胃腸科皮膚科	消・外・皮・精・神・心内	緑町3-14-3	2928-5881
	関根内科クリニック	内・循	御幸町6-6	2926-0636
6月22日(日)	小手指医院	外・内・整・リハ	北野新町1-9-7	2949-3118
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井869-3	2925-5370
	村田医院	内・小	上安松538-7	2997-5051
6月29日(日)	横田医院	外・内	山口1395	2928-7117
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
	所沢リハビリテーション病院	内・リハ	中富1016	2943-1771
7月6日(日)	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
	細川耳鼻咽喉科医院	耳・皮	緑町2-22-8	2939-4005
	はちす診療所	小・内・アレ	くすのき台3-18-2・マルナカビル番館2F	2993-0338

★休日・夜間診療

事業名	日 時 等
休日緊急歯科診療	▶とき:6月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)、7月6日(日)▶ところ:保健センター内・歯科診療所あおぞら(上安松1224-1/☎2995-1171)▶受付時間:午前9:00~11:30 ◎診療日については変更になる場合があります。
小児科日曜日急患診療	▶とき:6月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)、7月6日(日)▶ところ:市民医療センター(上安松1224-1/☎2992-1151)▶受付時間:午前10:00~11:30、午後2:00~4:30◎休診する場合があります。
小児夜間診療	▶ところ:市民医療センター(上安松1224-1/☎2992-1151)▶受付時間:月~金曜日…午後7:30~10:15、土・日曜日・祝休日…午後6:00~8:45 ◎休診する場合があります。

★小児科医療相談

お子さんの健康に関する相談にお答えします。相談は郵便やEメールで随時受け付けています。

あて先 〒359-0025・上安松1224-1
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

★埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病(発熱、下痢、嘔吐など)時の家庭での対処方法などについて看護師が相談に応じます。

電話 #8000または、☎048-833-7922

相談時間 月~土曜日 午後7時~11時

日曜日、祝休日、年末年始 午前9時~午後11時

★休日夜間病院案内(消防本部指令課) ☎2922-9292

★埼玉県救急医療情報案内 ☎048-824-4199

編集後記

▶今号から広報ところざわも文字が一回り大きくなりました。皆さん気づきましたか?▶表紙も『わが街のアスリート』から『いきいき・スマイル』に変わりました。表紙を飾ってくださった方ありがとうございました▶私も表紙を見て微笑み、最終ページの『いきいき健康づくり』を読んで、健康に気を付けていきたいと思ひます(♣)