三郷市母子愛育会　編集／三郷市母子愛育会　発行／事務局・三郷市いきいき健康部健康推進課内

おとずれ

令和7年1月16日
NO.41

正しく恐れる大切さ

杉浦小児科　かばのこ小児科　杉浦正俊

三郷市との馴れ初めは自動車整備工場が三郷にあり、つくばエクスプレス開業前からお世話になっていたことに始まります。工事でどんどん景色が変わるものですから道に迷い、道を教えてもらうことが多々ありましたが、親切に教えて頂けたのが印象に残っています。そして小児科が少ないと聞き三郷のお世話になる事にした次第です。開業した２００９年は当時の新型インフルエンザが流行した年で、ワクチンを求めてみんなが行列し、そのワクチンが不足して大変でした。

その頃、ヒブや肺炎球菌による子どもの細菌性髄膜炎という病気があり、急激に発症するため命を失ったり、発達の遅れなど後遺症を残したり問題となっていました。自身のお子さんが細菌性髄膜炎にかかり後遺症を残したお母さんがいらして、調べたら海外にはワクチンが存在し、しかも先進国で定期接種になってないのは日本だけという事実に衝撃を受けられます。署名運動や街頭行進などの運動をはじめられ、ワクチンの国内発売・そして定期接種化を実現、ついにヒブ髄膜炎の子どもがゼロになるまでになっています（細菌性髄膜炎から子どもたちを守る会）。この頃からＭＭＲ（麻疹・風疹・おたふくかぜ）ワクチンの失敗以降、20年遅れていたワクチンギャップが諸外国に追いついてゆくことになります。

その後新型コロナウイルス感染症の流行があり、再びワクチンの重要性が話題となりました。最初は恐れられた新型コロナですが次第に弱毒化して、もともとあった季節性コロナ（４種類存在、６歳までにほぼ全員罹患、子どもの風邪の約1/3の原因）に近づいています。そしてコロナの自粛が終わると共に感染症が次々と復活（ＲＳ、インフルエンザ、溶連菌、プール熱、そして今現在のマイコプラズマ）、人類は病原体に囲まれて生きていることを痛感させられています。細菌やウイルスに囲まれて生きる宿命の中で、かかるしかない病気もあれば、ワクチンで予行演習した方が良い病気もあり、予行演習には一定のリスクも避けられません。大切なことは敵（病原体）を良く理解して、正しく怖がることだと感じています。三郷との縁ができてから2つの"新型"を経験させて頂きました。

これからもお世話になりますがよろしくお願い致します。

ひとりで悩まず、ご相談ください

●こども家庭センター　おやこ保健係

保健師・助産師・子育て支援員（保育士）、心理士等が、妊娠・出産・子育てに関する相談に応じます（予約優先）。

＜予約方法＞

予約サイト

●スマートフォンなどで
「かいちゃんつぶちゃんの
予約サポート」にアクセス
https://misato.city-ca.jp/

●電話で予約/☎048-930-7827

●健康推進課　地域保健係（健康・栄養相談）

保健師・栄養士による来所での相談は予約制となっておりますので、事前にお申込みください。
お電話での相談も随時行っております。

☎048-930-7772

お子さまの身体計測をご希望のかたは、健康福祉会館3階へ直接お越しください。
自由計測コーナーをご用意しています。

三郷市母子愛育会 設立70周年

三郷市母子愛育会は設立70周年を迎えました。記念事業として記念誌の作成と5月24日に式典を行いました。御来賓の皆様に祝して頂き、班員と共に改めて70年の歩みと、これからの活動を確認できました。

合同交流会

♪音楽で元気に♪ 「愛育会いやしのコンサート」

歌とピアノの弾き歌いをされている金澤哲也様に懐かしい曲やオペラを素晴らしい声量で歌って頂き感激しました。皆、感動の一日でした。

活動しています！6地区愛育班

～声かけて 地域を見守る 愛育班～

早稲田地区 愛育班です

「七タミニ運動会」を開催。玉入れ・輪投げをして楽しみました。
早稲田児童センター「キッズフェスティバル」に初参加。手洗いチェックとスノードームを作りました。恒例の「体力測定」には毎年参加される方も増えてきました。これからも続けていきたいと思います。

彦成地区 愛育班です

10名の班員で、地域の皆さまの健康づくりのお手伝いができれば…と、毎月話し合いを重ね活動しています。9月には「血管年齢測定＆○×クイズ」を開催したところ、多くの方に参加いただきました。
2月8日(土)にはピアラシティ交流センターにて、母子対象の健康教育「手あらい＆手づりおもちゃ講座」を開催します。沢山の参加をお待ちしています!!

新みさと地区
愛育班です

今年は4名の新しい班員を迎えスタートしました。
仕事をされている方も自分が参加できる時は協力して活動しています。
7月は班員研修でフラワーアレンジメント、10月には調理実習と楽しく活動しています。
楽しい愛育会活動に是非参加してみませんか。
皆さん若返りますよ!!

東和東地区
愛育班です

様々な感染症予防を目的に「免疫力アップ」の調理実習を開催しました。
回覧を見て参加してくださった方同士の久しぶりの再会や偶然ご近所の方が参加していたり…と和やかに楽しく調理をすることができました。
何より皆さんの笑顔がたくさん見られて素敵な時間でした。

班員さん募集中！
一緒に活動してみませんか？

連絡先：健康推進課地域保健係　☎048-930-7772

東和西地区
愛育班です

6月にあいさつ通りをウォーキングしました。
運動や休憩をするスポットもあり人気の散歩コースです。
7月にはみさとリハビリテーション病院の理学療法士を講師にフレイル予防の生活や体操の健康教育を実施しました。初めての試みで、南児童センターと協力して子どものリズム遊びを実施したところたくさんの参加がありました。
東和西地区の班員になって一緒に活動しませんか？心よりお待ちしています。

高州地区
愛育班です

34名の班員で活動しています。
町内会のみなさまと協力して地域活動に参加をしたり、高齢者交流会や調理実習など楽しく健康について考えています。
高州地区の班員になって、一緒に元気に活動しませんか？新しい班員さん大歓迎です♪

特集

育児・孫育て

コミュニケーションのすすめ

おもちゃ作りを通して、身近なお子さんとコミュニケーションをとってみませんか。

紙コップロケット

【材 料】
・紙コップ　2個（同じサイズ）
・ビニール袋　1枚
・セロハンテープ

① ひとつの紙コップの底を、カッターナイフかはさみなどで切り取ります。

② ①の紙コップ（底がない紙コップ）の口（幅の広い方）にセロハンテープでビニール袋をつけます。

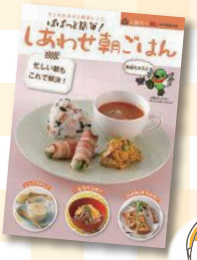
③ ビニール袋の口にギャザーを寄せるように少しずつつけていきます。空気が入らないよう、すき間なくとめます。（下3分の1ぐらいの位置で。）

④ できあがり。

⑤ ビニール袋のついた紙コップの上に、絵を描いた紙コップをかぶせて、空気で膨らんだビニール袋をポン!とつぶすと、紙コップが勢いよく飛びます。

幼児期のおやつ

三郷市が作成しているレシピ集



あげかたのポイント

※3回の食事ではとりきれない食品をあげよう
（おやつは1日3回食で足りない栄養素を補うものなので、朝・昼・晩3回の食事はきちんと時間を決めて食べよう）
※歯ごたえのあるものも大事
※1～3歳は1日2回、3歳以上は午後に1回、分量と時間を決めてあげよう

おすすめメニュー　しらすチーズおにぎり

材料（小さめのおにぎり1個）
ごはん・・・100g
しらす干し・・・大さじ1
ベビーチーズ・・・1個
いり黒ごま・・・ティースプーン1杯

作り方

①ベビーチーズはサイコロ形に切る
②ごはんに①、しらす干し、ごまを混ぜておにぎりを作る

エネルギー/244kcal

時間のない朝にも活用できるレシピが載っています!

編集後記

60年余りに渡り母子愛育会の総裁に就任し、母子保健の向上に力を尽くされた三笠宮妃百合子さまが昨年11月にご逝去されました。心よりご冥福をお祈りいたします。
これからも愛育班は近隣みなさまへの声かけや見守りを通して、母子から高齢者の方までの健康づくりのお手伝いをしてまいります。

三郷市医師会会員医療機関一覧

令和6年11月現在

とがさきクリニック	戸ケ崎2−38−2	☎948−1133
立澤外科胃腸科医院	新和2−380	☎952−8171
石　橋　医　院	栄5−78−4	☎952−8158
三郷皮膚科医院	早稲田4−7−5	☎950−1138
舘　脇　医　院	早稲田6−28−13	☎957−0151
早　稲　田　医　院	早稲田2−19−1	☎957−3428
永井マザーズホスピタル	上彦名607−1	☎959−1311
三郷ハートクリニック	彦成3−313	☎958−5550
さ　つ　き　内　科	さつき平2−1−2−202	☎951−9100
高橋レディースクリニック	采女1−232	☎950−1200
仁心内科クリニック	戸ケ崎1−631−4	☎949−2211
鈴木耳鼻咽喉科医院	三郷2−2−3 岡田ビル3階	☎954−0233
クリニックふれあい早稲田	早稲田3−26−3	☎950−3330
一　城　ク　リ　ニ　ッ　ク	采女1−82	☎957−3501
M　C　ク　リ　ニ　ッ　ク	早稲田1−18−19 カサボニーカ1階	☎959−2233
さとうクリニック	彦成3−11−17−101	☎957−8021
みさと駅前クリニック	早稲田1−1−1 KTT5ビル1階	☎959−5550
藤平耳鼻咽喉科	采女1−150−1	☎957−1881
イムス三郷クリニック	采女1−102−2	☎959−8181
永井ウィメンズクリニック	早稲田2−2−10 MMCビル	☎950−2221
コウ整形外科クリニック	中央1−3−1 エムズタウン三郷中央2階	☎949−2025
みさとファミリークリニック	高州1−181−2	☎956−5570
あおばファミリークリニック	戸ヶ崎2−286−1	☎955−8621
み　さ　と　眼　科	早稲田1−3−10 KTT6ビル5階	☎959−1146
あいえむクリニック	中央1−3−1 エムズタウン三郷中央2階	☎949−2181
みさとメンタルクリニック	中央1−16−1 みさと中央医療福祉ビル3階	☎953−6100
みさと中央クリニック	新和5−214	☎953−5300
ららぽーと新三郷 内科・小児科	新三郷ららシティ3−1−1 ららぽーと新三郷2階	☎950−1060
杉　浦　小　児　科	中央1−3−1 エムズタウン三郷中央2階	☎952−2124
むらした耳鼻咽喉科	高州1−181−2	☎948−3387
みさと健和団地診療所	采女1−76	☎959−5011
たにぐちファミリークリニック	仁蔵523−1	☎050−3146−7471
三　愛　会　総　合　病　院	彦成2−342	☎958−3111
みさと団地中央診療所	彦成4−4−15−101	☎957−5411
うつみ内科クリニック	谷口568−1	☎953−9681
か　と　う　ぎ　眼　科	高州1−181−2	☎934−9333
レッツ大腸肛門クリニック	半田1218	☎950−0255
セントラルクリニック三郷中央	中央1−2−1 ザ・ライオンズ三郷中央C棟1階	☎949−0381
みさと中央耳鼻咽喉科・アレルギー科	中央1−2−1 ザ・ライオンズ三郷中央102号	☎952−4187
ふなくし皮膚科クリニック	中央1−2−1 ザ・ライオンズ三郷中央C棟1階	☎954−2794
かわぐち泌尿器・内科クリニック	采女1−238−1	☎969−4353
あじおか眼科クリニック	三郷1−1−10 徳重ビル2階	☎960−0132
三郷中央きむら眼科	中央2−2−4	☎954−8938
埼玉みさと総合リハビリテーション病院	新和5−207	☎953−1211
長村皮膚科クリニック	上彦名632−1	☎958−0161
み　さ　と　健　和　病　院	鷹野4−494−1	☎955−7171
三郷中央総合病院	中央4−5−1	☎953−1321
みさと健和クリニック	鷹野4−510−1	☎955−8551
かみぐちクリニック	上口1−2−3	☎952−2323
新　三　郷　駅　前　眼　科	采女1−238−5	☎950−1146
いわさわ内科医院	幸房472−1	☎953−7300
み　さ　と　協　立　病　院	田中新田273−1	☎959−1811
しみず泌尿器科・内科クリニック	彦成1−226	☎957−8865
か　ば　の　こ　小　児　科	三郷1−3−1 BLANDE三郷3階	☎934−7306

休日・夜間病気になったら

＜利用方法＞

音声案内が流れますので、相談したい窓口を選択してください。

①子どもの相談(※対象：中学生まで)
#8000または☎048-833-7911
②大人の相談
③医療機関案内(子ども・大人に対応)

三郷市歯科医師会会員診療所一覧

令和6年11月現在

大久保歯科医院	鷹野3-255-1	☎956-2181	たぐま歯科クリニック	早稲田7-13-8	☎959-0018
大崎歯科医院	戸ヶ崎3-42	☎956-3501	むなかた歯科	高州4-75-2	☎956-1825
福島歯科医院	高州1-308-3	☎955-6488	いまざわ歯科医院	彦成4-4-15-102	☎957-6969
加藤歯科医院	笹塚62-2	☎953-1166	はまさき歯科クリニック	早稲田2-3-15	☎950-1118
ウナイ歯科医院	早稲田1-14-1	☎958-6192	ららぽーと新三郷デンタルクリニック	新三郷ららシティ3-1-1ららぽーと新三郷1階	☎950-0896
宮嶋歯科医院	三郷3-3-3	☎952-8841	もり歯科クリニック	戸ヶ崎3124-31	☎948-8241
くりやま歯科医院	三郷2-2-12	☎952-2208	いいはしデンタルクリニック	鷹野5-379-1	☎955-1184
深井歯科医院	彦成3-86	☎957-3315	内田歯科医院	高州2-331-4	☎956-1131
高野歯科医院	早稲田5-8-13	☎957-3933	鈴木歯科医院	新和4-208-2	☎951-3033
宍戸歯科医院	三郷2-2-2	☎952-4180	あべひろ総合歯科	早稲田2-2-8 ノースプラザ1階	☎950-2525
松島歯科クリニック	三郷2-1-5 ウィンズビル3階	☎952-8893	たいへい歯科クリニック	三郷1-1-8 ポケットパークビル1階	☎954-7467
若松歯科医院	さつき平2-1-2 シティーフォーラム2階	☎958-6879	IS歯科クリニック新三郷	采女1-205-3	☎957-0418
なかむら歯科医院	采女1-235-1	☎958-0118	まつお歯科	早稲田4-7-20	☎950-5588
小林歯科医院	彦成1-364	☎959-2867	寺尾歯科医院	早稲田5-7-7	☎949-6190
野本歯科医院	中央2-2-9	☎953-7480	わかば歯科クリニック	早稲田2-19-4	☎958-6556
セントラル歯科	早稲田1-6-17	☎957-8263	三郷ホワイト歯科医院	采女1-85-1	☎959-0008
こみね歯科医院	早稲田8-15-11	☎959-3781	吉崎歯科医院	三郷1-12-17	☎953-4800
ブランデ歯科・矯正歯科クリニック三郷駅前	三郷1-3-1 3階	☎951-7821	三郷中央SUNデンタルピア	中央3-2-9	☎948-6251
			矯正歯科カトウクリニック	三郷2-2-3 2階	☎949-1031
			あいゆう歯科三郷診療所	戸ヶ崎3-577ベルク三郷戸ヶ崎店別棟1階	☎956-8119

特定健康診査を受診しましょう

「健診のご案内」のイメージ

三郷市国民健康保険に加入している４０歳～７４歳※のかたには、４月中旬に「令和７年度健診のご案内」（オレンジ色の封筒）が市から送付されますので、詳細をご確認ください。

※令和８年３月３１日時点の年齢

【問い合わせ】　健康推進課　健診予防係　☎048-930-7773