



ふれあいの里 子年に寄せて

子年は十二支最初の年。知患者とされるネズミですが、狭山丘陵には、カヤネズミ、ハタネズミ、アカネズミなどがいます。ネズミをはじめ、ふだんあまり目にすることのない生きものたちが、たくさん暮らしています。

よく目にすることができるのは、名前に『ネズミ』のつく植物です。木ではネズミモチ。草ではネズミガヤ、ネズミノオ、ネズミムギなど。ネズミモチは生け垣によく



カケス

植えられ、この時季にはネズミの糞のような黒い実を付けています。



カヤネズミの巣

平成6年に開館した当センターの狭いエリアでも、増えた植物や、あるいは姿を消した植物もあります。冬越しにやって来る野鳥も年によって種類に変動があります。

去年はドングリがどこでも豊作だったせいか、カケスが山から下りてくるのが遅かったようです。冬を迎え、センターエリアにジョウビタキをはじめとする野鳥たちの声がたくさんするようになり「今年も来てくれたね」と安心していきます。

1月12日(土)には、里山体験講座『まゆ玉飾り作りをしよう!』を開催します。詳しくは、情報館12ページをご覧ください。

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)

◎1月14日(祝)は開館し、1日(祝)～3日(木)、15日(火)は休館します。

大人のための自然観察会

《野山の鳥と水辺の鳥》

とき 1月20日(日)/午前9時30分～午後2時30分

集合 西武球場前駅前

定員 申し込み先着20人(1月4日(金)から受付)

参加費 200円(資料・保険代)

持ち物 昼食、筆記用具。あれば双眼鏡、ポケット図鑑など



「健康ところ21」 みんなでつくる健康のまち所沢!

◆「健康ところ21」をご存じですか?

「健康日本21所沢市計画(健康ところ21)」は、乳幼児から高齢者、さらに障害のある人など、すべての市民の皆さんの健康づくりを推進する計画で、平成18年3月に策定しました。

◆「健康だ」と感じていますか?

これまでの健康づくりは、「〇〇してはいけない」「〇〇しなければならない」など、やらされているという感覚が強かったと思います。

米国の健康づくり計画(ヘルシーピープル)に、「病気の有無にかかわらず、自分は健康であると感じている人ほど生存率が高い」という調査報告があります。このことから健康づくりは、まず「自分は健康だ!」と感ずることが重要だと考えられています。

◆「朝の目覚め」はよいですか?

調査の結果「朝の目覚め」がよい人の方が「自分は健康だ!」と感じている人が多く、さらにさまざまな生活習慣(食事、運動、喫煙など)



を調べたところ、ほとんどの項目で「朝の目覚め」がよい人の方が、生活習慣がよいということが分かりました。

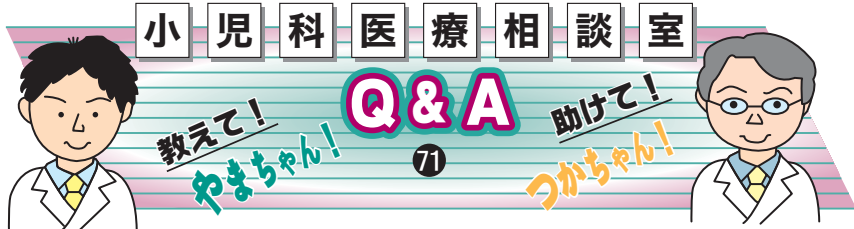
この機会に「朝の目覚め」を意識してみましよう。そして、目覚めたときに疲れを感じるようなときは、右の表で生活を振り返ってください。答えが「はい」の項目は、

■朝の目覚めが悪い人のための生活振り返りチェック表

項目	はい	いいえ
朝ごはんを食べていない		
野菜を毎食食べていない		
お腹いっぱいになるまで食べてしまう		
夜9時以降に食べている		
運動不足を感じている		
近くでもつい車を利用してしまう		
一駅でも座席に座りたくなる		
お酒やたばこの量が増えている		
就寝が夜12時を過ぎることが多い		
趣味など自分の時間を持つことができていない		
週に1日以上、休みが取れていない		
最近、体重が増えている		

目覚めの悪い人に多い生活習慣ですので見直しをしてみましょう。

問い合わせ 保健センター (☎2991-1811・FAX2995-1178)



Q: 現在、6か月の子どもがいます。まだ母乳をあげていますが、母親の私が37℃台の微熱があります。母乳は控えた方がよいでしょうか? また、薬を飲んでも差し支えないでしょうか?

A: お母さんが発熱しているときに授乳してよいかどうかについては▶お母さんの病気が赤ちゃんにうつるのか▶お母さんの飲んでいる薬が赤ちゃんに影響するのか▶お母さんの体に負担はないのかについて考える必要があります。

いわゆる風邪は、必要に応じて手洗いやマスクをすればうつりやすくなります。また、多くの薬は母乳には1%以下しか移行せず、赤ちゃんにはほとんど影響しません。薬は飲んだ2～3時間後に母乳中の濃度が最高になることが多いので、この時間帯を外して服用前後に授乳をすれば、赤ちゃんへの影響をさらに少なくできます。

しかし、赤ちゃんに影響する薬もあるので、処方する先生に確認した方がよいでしょう。また、上記の状況で授乳していてもまれに赤ちゃんに発熱や元気がないなど、ふだんみられない症状が出る場合がありますので、念のため様子をよく観察して、症状が出たら早めに受診してください。



また、病気が①乳房の病気(乳房のただれやヘルペスなど)②感染力が強い病気(結核、水痘、麻疹など)③母乳から出やすいウイルス感染(HIVなど)の場合はうつりやすいので、授乳を止めた方がよいでしょう。このうち①、②は乳房またはお母さんと接しなければうつりませんので搾母乳は与えられます。②は手

洗いやマスクをしてもらうつりまので、一緒にいない方がよいでしょう。また、慢性的の病気で継続的に薬を飲んでいるときや、大量の薬を飲んでいるときは赤ちゃんに影響が出やすいので、授乳してよいかどうかを処方する先生に必ず確認してください。

一方、母乳や授乳は赤ちゃんの心身の発達にとって大切なものです。軽い風邪をひいていて一般的な風邪薬を飲んでいるときでも、母乳や授乳を続けるメリットは大きく、赤ちゃんには何も起こらないことがほとんどです。お母さんの負担が少ないのであれば、ぜひ続けてください。(藤塚)

お子さんに関する相談は、郵便やEメールで受け付けています。
あて先 〒359-0025・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

所沢市民憲章(昭和62年3月制定)

所沢市は武蔵野台地の自然に恵まれ
鎌倉街道の拠点として発達し
日本人が初めて大空にはばたいた
記念すべき街である
この歴史と環境の上に立ち
未来に向かってうろの文化都市をめざす
人は市の誇りである
ところのふれあいを求め友情の輪をひろげよう
恵まれた自然はいのちの泉である
みどりを守りやすらぎの街を創ろう
こどもは市の宝である
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう
所沢市は市民のためにある
一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

編集後記・野老

▶表紙をご覧ください。箏と尺八の美しい調べが聴こえてきませんか…▶写真は12月上旬の雨上がりに、日本庭園で撮影しました▶早朝から髪セットや着物を着付けて長時間の撮影にご協力いただいた箏の大神野瑞恵さん・鹿島八千代さん、尺八の木村緑童さん、そして市民カメラマンに深く感謝します。