

レベルアップを目指そう

大人の水泳教室

日時=6月22日(日) 午前9時30分～11時30分

会場=大栄B&G海洋センター

内容=クロール・背泳ぎの泳ぎ方を学ぶ

対象=市内在住・在勤の18歳以上で25メートル以上泳げる人

定員=15人(先着順)

参加費=500円(保険料など)

持ち物=水着、水泳帽、飲み物

※申し込みは5月15日(木)までに市水泳協会・染谷さん(☎080-5955-0473)へ。

ストライクを狙って

健康ボウリング教室

適度な運動で健康維持を目指しませんか。

日時=4月16日・23日・30日、5月7日・14日・21日の水曜日(全6回) 午後1時30分～3時

会場=ラクゾー成田店(そよら成田ニュータウン5階)

内容=インストラクターによる実技指導

定員=20人(先着順)

参加費=3,000円(ゲーム代。貸靴代は別途)

持ち物=運動のできる服装、靴下、タオル

※申し込みは4月14日(月)までに市ボウリング協会・間嶋さん、齊藤さん(ラクゾー成田店・☎33-6752)へ。

対象者に無料で配布します

青い鳥郵便はがき

日本郵便(株)では、福祉に対する皆さんの理解や認識を深めることを目的として「青い鳥郵便はがき」を無料で配布しています。

対象=次のいずれかに当てはまる人

○身体障害者手帳1・2級

○療育手帳A～Aの2

種類=無地、インクジェット紙、くぼみ入り

配布枚数(1人当たり)=20枚(1種類のみ)

申込方法=6月2日(月)までに障害者手帳を持って各郵便局へ。代理人が申し込むこともできます

※くわしくは成田郵便局(☎0570-943-135)へ。

専門医が応じます

もの忘れ相談

日時=5月26日(月) 午後1時30分から、6月18日(水) 午後2時から

会場=福祉部相談室(市役所議会棟1階)

内容=専門医による個別相談など

対象=物忘れが気になる人、認知症の不安がある人やその家族など

定員と参加費=各3人(先着順)・無料

※申し込みは各開催日の1週間前までに介護保険課(☎20-1545)へ。

入会説明会と基礎研修会を開催

なりたファミリー・サポート・センター

保育園・幼稚園・児童ホームなどの送迎、臨時的な子どもの預かりなどの子育ての手伝いをしてほしい人(利用会員)と手伝いをしたい人(協力会員)が助け合う、会員制のサービスです。

利用時間=午前8時～午後7時(午前6時～8時、午後7時～10時の時間外利用あり)

利用料(1時間当たり)=700円(交通費は別途。時間外は800円)

利用会員として入会を希望する場合

なりたファミリー・サポート・センター(保健福祉館内)または同センターホームページにある申請書と必要書類を直接または郵送で、なりたファミリー・サポート・センター(〒286-0017 赤坂1-3-1)へ提出してください。入会説明会への参加は任意です。

入会説明会

日時=4～6月の第1・3火曜日(祝日を除く) 午前10時～11時

会場=保健福祉館

協力会員として入会を希望する場合

入会説明会と基礎研修会に参加してください。

入会説明会・基礎研修会

日時=4～6月の第1・3火曜日 午後1時～3時45分(第1火曜日は午後1時～1時40分で入会説明会のみ。祝日を除く)

会場=保健福祉館

※申し込みは各開催日の前日の正午までに、なりたファミリー・サポート・センター(☎27-8010)へ。

献血にご協力ください

【イオンモール成田】4月13日(日)・20日(日)・27日(日) 午前10時～11時30分、午後1時～4時30分

【成田市役所】4月17日(木)・18日(金) 午前10時～11時45分、午後1時～4時

【ユアエルム成田】4月19日(土) 午前10時～11時30分、午後1時～4時

【成田市農業協同組合】4月22日(火) 午前9時30分～11時

【成田赤十字病院】4月28日(月) 午前10時～11時、午後0時15分～4時30分

※くわしくは千葉県赤十字血液センター千葉港事業所推進課(☎043-241-8332)へ。

一般健康相談

【こころの健康相談(予約制)】

4月16日(火)・25日(金) 午後1時15分～2時30分(25日は午後3時まで)

※会場は保健福祉館です。予約・詳細は健康増進課(☎27-1111)へ。

成田市医療相談ホットライン

専門の医療スタッフが、24時間年中無休、無料で相談に応じます。

☎0120-24-1130

日曜祝日診療機関

都合により休診する場合があります。来診前に電話で問い合わせてください。

成田病院(午前中・押畑・☎22-1500)

藤倉クリニック(第2・4日曜日の午前中・幸町・☎22-1158)

ひらの内科(日曜日の午前中・ウイング土屋・☎23-8070)

なのはなクリニック(日曜日と祝日の午前中・吉岡・☎49-0533)

成田国際空港クリニック(空港内・☎050-3196-5701)

急病診療所 ☎27-1116

赤坂1-3-1(保健福祉館敷地内)

受付日時	診療科目
毎日(休診日なし) 午後7時～10時45分	内科 小児科
日曜日、祝日、振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日 午前10時～午後4時45分	内科 小児科 外科
祝日(日曜日を除く)、振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日 午前10時～午後4時45分	歯科

※症状や年齢によって対応が難しい場合があります。電話は受付時間の15分前から受け付けていますので、事前に連絡してください。

福祉と健康

Health and Welfare

国際医療福祉大学成田病院が開催 市民公開講座

「昔より呼吸が苦しい」「少し動いただけで息が切れる」と感じていませんか。息切れの原因は年齢のせいだと思いがちですが、実はさまざまな病気が潜んでいる可能性があります。

息切れの原因や対処法について、医師が分かりやすく解説します。

日時＝4月19日(土) 午後1時30分～2時30分

会場＝国際医療福祉大学成田病院

テーマ＝呼吸が苦しいのは歳のせい？～

呼吸器内科医が伝える息切れの話

講師＝真田 喬行さん(同病院呼吸器内科医師)

定員と参加費＝100人(先着順)・無料

※申し込みは同病院(☎35-5600)へ。

歌に合わせて体を動かそう

なりたいきいき百歳体操体験会

なりたいきいき百歳体操は、高齢者の体力・居場所づくりを目的とした、椅子に座りながら歌に合わせて体を動かす体操です。

見学のみも可能です。いつまでも元気で生活できるように、参加してみませんか。

日時＝4月16日(水)、5月21日(水)、6月17日(火)、7月16日(水)、9月19日(金)、10月15日(水)、11月18日(火)、1月21日(水)、2月17日(火)、3月18日(水) 午後2時30分～3時30分

会場＝保健福祉館

定員＝各100人(先着順)

参加費＝無料

持ち物＝動きやすい服装、タオル、飲み物

※参加を希望する人は当日直接会場へ。くわしくは成田市社会福祉協議会(☎27-7755)へ。

ポイントをためてお得なサービスを

健康チャレンジ事業

健康づくりに取り組むことでもらえる「ち～バリュ～カード」を協賛店で提示すると、割引やプレゼントなどのサービスが受けられます。

対象＝市内在住の18歳以上の人

参加方法＝健康増進課(保健福祉館内)にある申請紙を使って、生活習慣の目標の設定と達成、健(検)診などのイベントメニューに参加することでポイントをためる。200ポイントがたまったら健康増進課、保険年金課(市役所1階)、介護保険課(市役所議会議棟1階)で「ち～バリュ～カード」と交換する。「ち～バリュ～ネット」ホームページからも参加できます



ち～バリュ～ネット
ホームページ

※参加費は無料です。協賛店は同ホームページで確認できます。くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。



ひと手間かけて 野菜たっぷりレシピ

「春キャベツのサンドイッチ」

3～5月ごろに出回る春キャベツは、柔らかく甘みがあり、皮膚や血管の老化防止に効果があるビタミンCや、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防効果があるビタミンUといった体に良い栄養素が含まれています。

材料(2人分)

食パン8枚切り……………4枚
春キャベツ……………160g
A マヨネーズ……………大さじ2
砂糖……………ひとつまみ
ハム……………2枚
マスタード……………小さじ1/2



作り方

- ①キャベツを千切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱し、冷まして水気を切る
- ②ボウルにAを合わせ①を入れ、あえる
- ③食パン1枚にハムと②を乗せる
- ④もう1枚の食パンにマスタードを満遍なく塗って、③と重ねてしっかり押さえる。ラップで包み5分ほど置く
- ⑤ラップに包んだまま、半分に切り盛り付ける



アレンジポイント

ハムに代えてスライスチーズやツナを挟んでもOK。ラップに包んだまま切れば、食べやすく手も汚れません

【栄養価(1人分)】: エネルギー 350kcal・たんぱく質 11.6g・脂質 15.0g・食塩相当量 1.6g

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。