

順天堂大学監修の筋力トレーニング シニア健康カレッジ

内容と日時(全10回)

- 事前説明会…9月26日(金) 午前10時～正午
- 体力測定会…10月3日(金)、12月5日(金) 午前10時～午後4時のうち1時間
- 運動教室…10月24日～11月28日の金曜日 午前9時30分～10時40分、午前10時50分～正午
- 結果説明会…12月26日(金) 午前10時～正午

会場=豊住ふれあい健康館

対象=市内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない人

定員=40人(初めての人を優先に先着順)

参加費=無料

申込方法=8月4日(月)～2

2日(金)に介護保険課(☎20-1545)へ。専用フォームからも申し込みます



専用フォーム

※運動教室の時間は、10月の体力測定会の結果で決定し、個別に通知します。くわしくは同課へ。

医療機関などへの移動に 移送サービス

医療機関や福祉施設、公的機関などへの移動に利用できます。利用には事前に登録が必要です。

利用時間=月～土曜日(祝日、年末年始を除く) 午前8時45分～午後4時

対象=介護認定を受けている、または身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳などを持っていて、一人での外出が困難な在宅の人

登録料(年額)=2,400円(10～3月に申し込んだ人は1,200円)

利用料(1回当たり・往復)

- 市内…500円
 - 富里市・酒々井町・栄町・印西市・芝山町・香取市・佐倉市・八街市・神崎町・多古町…700円(本市からの走行距離が2キロメートル以内の場合は500円)
 - そのほか(利用者の自宅から目的地まで30キロメートル以内)…1,500円
- ※くわしくはボランティアセンター(☎27-8010)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。



なりたファミリー・サポート・センターホームページ

入会説明会

日時=第1・3火曜日(祝日を除く) 午後1時～1時40分

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=第1・3火曜日 午後1時45分～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。

悩みや情報を話して共有

精神障がい者家族会なりた会

なりた会は、精神障がい者やメンタルヘル스에不調を抱える人の家族同士が、気兼ねなく情報交換を行う場所です。

精神障がいについて学び合い、家族が元気に生活できるよう活動しています。

日時=第3水曜日 午後2時～4時

会場=保健福祉館

※初めて参加する人は障がい者福祉課(☎20-1539)へ。くわしくは同課へ。

献血にご協力ください

【ユアエルム成田】

8月3日(日) 午前10時～11時30分、午後1時～4時

【イオンモール成田】

8月9日(土)・12日(火)・13日(水) 午前10時～11時30分、午後1時～4時30分

※受け付けは400ミリリットル献血のみです。日程は変更になる場合があります。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)】

8月6日(水)・19日(火)・20日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時(20日は午後1時30分～3時)

※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 医療相談ほっとライン

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)

成田国際空港第2クリニック(日曜日・空港内・☎070-3349-8080)

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)	内科
午後7時～10時45分	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	内科
午前10時～午後4時45分	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	歯科
午前10時～午後4時45分	

※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

専門家から学ぶ

成田赤十字病院公開健康講座

日時=8月23日(土) 午後2時~3時30分

会場=成田赤十字病院

テーマ=知ると知らぬで、大違い乳がんの基礎知識~これで、明日からは乳がんは怖くない

講師=尾内康英さんおないやすひで(同病院乳腺外科部長)

定員と参加費=80人(先着順)・無料

申込方法=同病院社会課(☎22-2311 内線7508)へ。同病院ホームページからも申し込みます



成田赤十字病院
ホームページ

※くわしくは同病院社会課へ。

手続きなどをお手伝い

日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用手続きや公共料金・家賃の支払いなどを自身で行うことに不安がある人に対して、生活支援員を派遣します。

また、通帳や印鑑などの管理が不安な場合は、預かります。

支援が必要な場合は気軽に相談してください。

対象=市内在住で高齢または障がいがあり、自身での金銭などの管理に不安がある人

年会費=3,600円(財産保全是別途3,000円)

利用料(1時間30分未満)=1,000円(以降は30分ごとに500円加算。交通費は別途)

※くわしくは成田市社会福祉協議会(☎27-7755)へ。

専門医が応じます

もの忘れ相談

日時=9月25日(木)、10月14日(火) 午後1時30分から

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=各3人(先着順)

参加費=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。



夏バテ予防になる活力レシピ

「オクラの肉巻き」

豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労回復のビタミンとも呼ばれ、疲れやすさの原因となるエネルギーや老廃物の代謝不良を改善してくれます。食欲増進効果のある大葉やショウガなどの香味野菜をプラスして、しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉…… 8枚(160g)
A [塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
オクラ…………… 8本
ニンジン…………… 中1/4(30g)
大葉…………… 4枚
片栗粉…………… 小さじ2
サラダ油…………… 小さじ1
白ごま…………… 小さじ1/2
B [酒…………… 小さじ2
しょうゆ…………… 小さじ1・1/2
みりん…………… 小さじ1・1/2
おろしショウガ…………… 小さじ1
ミニトマト…………… 4個
レタス…………… 20g

作り方

- ①オクラはへたを取り耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジ(600W)で1分加熱する
- ②ニンジンは5cmの長さの千切りにする。大葉は洗ってペーパータオルで水気を取る
- ③豚肉2枚を広げて1cm程度に重ねて並べ、Aで下味を付ける
- ④③に大葉、オクラ、ニンジンを乗せ、端からくるくると巻く
- ⑤全体に片栗粉をまぶし、巻き終わりをしっかり押さえる
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し⑤の巻き終わりを下にして並べ、ふたをして豚肉に火が通るまで弱~中火で焼く。合わせたBを回し入れ全体に絡める
- ⑦皿に洗ったレタスとミニトマトと斜め半分に切った⑥を盛り、白ごまをふる

アレンジポイント

アスパラガス、サヤインゲン、ナス、シイタケなどに代えてもおいしくできます。

【栄養価(1人分)】: エネルギー 268kcal・たんぱく質 17.0g・脂質 17.6g・食塩相当量 1.1g

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

