

国際医療福祉大学成田病院が開催 市民公開講座

妊娠中の体づくりや赤ちゃんに必要な医療などについて専門医と助産師が分かりやすく解説します。

日時＝10月25日(土) 午後1時30分～3時

会場＝国際医療福祉大学成田病院

テーマ＝赤ちゃんに必要なお手伝いと妊娠中の準備について

講師＝鹿嶋晃平さん(同病院新生児集中治療部長)、嶋田理恵さん(同病院助産師)

定員と参加費＝100人(先着順)・無料

※申し込みは同病院(☎35-5600)へ。

柔らかいボールで楽しめる うなバレー大会

日時＝10月25日(土) 午前9時30分～午後3時

会場＝大栄B&G海洋センター

チーム編成＝5～8人(男女混合。1人での参加也可)

区分と対象

○子どもの部…小学生以下

○大人の部…中学生以上

参加費(1人当たり)＝300円(保険料)

※申し込みは10月15日(水)までに市スポーツ推進委員連絡協議会事務局(市スポーツ振興課・☎20-1584)へ。

定期的に受けましょう

乳がん検診

早期発見・早期治療のために、検診を受けましょう。

対象と費用

○マンモグラフィー検査…40歳以上で令和6年度に同検査を受けていない人・無料

○超音波検査…30歳以上の人・1,000円

集団検診

会場＝保健福祉館

個別検診

会場＝公津の杜メディカルクリニック(マンモグラフィー検査のみ)

※集団検診は予約が必要です。検診の日程などは市ホームページで確認してください。くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。



市ホームページ

健康状態をチェック

体力・運動能力測定会

期日＝11月1日(土)

会場＝久住体育館

持ち物＝運動のできる服装、上履き

申込方法＝10月28日(火)までに市スポーツ推進委員連絡協議会事務局(スポーツ振興課・☎20-1584)へ。専用フォームからも申し込みます



専用フォーム

体力・運動能力測定会

時間＝午前9時30分～正午(受け付けは午前11時まで)

種目

○共通…握力測定、上体起こし、長座体前屈

○20～64歳…反復横跳び、立ち幅跳び

○65歳以上…10m障害物歩行、開眼片足立ち

対象＝20歳以上の人

参加費＝無料

ポッチャ大会

時間＝午後1時～3時30分

参加費＝100円(保険料など)

※当日参加も受け付けます。くわしくはスポーツ振興課へ。

10月1日から始まります

赤い羽根共同募金

寄せられた寄付金は、成田おたすけ隊や生活困窮者支援などの地域の福祉事業のほか、災害支援に使われます。

区長・自治会長を通じて募金を行いますので、皆様のご協力をお願いします。

※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＝11月10日(月)、12月8日(月) 午後2時から(12月8日は午後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。

献血にご協力ください

【イオンモール成田】

10月5日(日)・26日(日) 午前10時～11時30分、午後1時～4時30分

【国際医療福祉大学成田キャンパス】

10月11日(土)・12日(日) 午前10時～正午、午後1時30分～4時

※受け付けは400ミリリットル献血のみです。くわしくは千葉県赤十字血液センター千葉港事業所事業課(☎043-241-8332)へ。

一般健康相談

【歯の健康相談】

10月1日(火) 午後1時30分～2時30分

【こころの健康相談(予約制)】

10月16日(木)・27日(月) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4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)

なりた内科・脳神経内科(日曜日の午前中・ウイング土屋・☎33-7342)

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

税の申告用に交付

障害者控除対象者認定書

65歳以上で、要介護の認定を受けている人や、おおむね6カ月以上、重度の寝たきり状態の人は、市・県民税や所得税の障害者控除の対象となる場合があります。市では、要件を満たす人に障害者控除対象者認定書を交付します。交付を希望する人は、高齢者福祉課(市役所議会棟1階)または下総・大栄支所で手続きしてください。申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

※くわしくは高齢者福祉課(☎20-1537)へ。



市ホームページ

講義と実習を通して学ぶ

介護者教室

介護についての知識やコツを学んでみませんか。

期日=11月6日(木)

会場=保健福祉館

時間とテーマ・講師

○午前9時30分～11時…介護する側もされる側も幸せな介護・小沢香代子さん(成田病院看護師長)

○午前11時10分～午後0時10分…福祉用具の機能や使い方・稲垣安之さん(フランスベットの所長)

対象=市内在住・在勤・在学の人

定員と参加費=各30人(先着順)・無料

申込方法=11月5日(水)までに介護保険課(☎20-1545)へ。専用フォームからも申し込めます

※くわしくは同課へ。



専用フォーム

なりたいいきいき百歳体操の

サポーター養成講座

なりたい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体操です。サポーターの活動内容や体操の意義・指導方法について学び、一緒に活動しませんか。

日時=11月13日(木)・20日(木)(全2回) 午前10時～正午

会場=久住公民館

講師=竹内真太さん(国際医療福祉大学理学療法学科准教授)

対象=市内在住で市内全域で活動できる人

定員と参加費=30人(先着順)・無料

申込方法=介護保険課(☎20-1545)へ。専用フォームからも申し込めます

※くわしくは同課へ。



専用フォーム



冬に備えて 免疫力向上レシピ

「レンコンとキノコのみそマヨ炒め」

レンコンやキノコには食物繊維やビタミンが豊富に含まれ、免疫力向上のほか、便秘の改善や肌荒れ防止にも効果があります。

材料(2人分)

レンコン……………100g
シメジ……………50g
エノキタケ……………50g
ベーコン……………1枚
ごま油……………大さじ1/2
おろしニンニク……………小さじ1/2
A みそ……………小さじ1
マヨネーズ……………小さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々

作り方

- ①レンコンは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにした後、ぬらしたキッチンペーパーに包んでから耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジ(600W)で2分加熱する
- ②シメジとエノキタケは石づきを除いて小房に分け、エノキタケのみ半分に切る
- ③ベーコンは1cm幅に切る
- ④フライパンにごま油を熱し、おろしニンニクを炒め香りが出てきたらベーコン、シメジ・エノキタケの順に炒める
- ⑤しんなりしてきたら①を加えAを回し入れ、ひと混ぜして、塩・こしょうで味を整える

アレンジポイント

豚肉150g(2人分)を加えるとボリュームのある主菜になります。

【栄養価(1人分)】：エネルギー 135kcal・たんぱく質 4.5g・脂質 8.7g・食物繊維 2.9g・食塩相当量 1.0g

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

