

## コミュニケーションをサポート

### 失語症者向け意思疎通支援者派遣

失語症とは、事故や病気などで言葉に関わる脳の部位が傷つき「話す・書く・聞く・読む」ことが困難になる障がいです。

市では、失語症のある人の外出時や参加している団体などでのコミュニケーションを支援するため、意思疎通支援者を派遣する事業を開始しました。利用には事前の登録が必要です。

**対象**＝市内在住の失語症のある人または失語症のある人で構成された団体

**費用**＝無料(意思疎通支援者の交通費などは実費)

**登録方法**＝障がい者福祉

課(市役所議会棟1階)

または市ホームページ

にある申請書を直接・市ホームページ  
郵送・FAX・Eメールのいずれかで障がい者福祉課(〒286-8585 花崎町760 FAX24-2367 Eメールshofuku@city.narita.chiba.jp)へ

※くわしくは同課(☎20-1539)へ。



市ホームページ

## 健康遊具を使って介護予防

### うんどう教室

公園にある健康遊具を使用して、足の疲れを取る運動や、転倒・ふらつき予防などに効果のある運動を行います。

また、教室終了後も参加者でグループをつくり継続的に活動してもらうため、グループを指導する指導員向けの教室を行います。

**期日**＝4月28日、5月19日・26日、6月9日・23日、30日、7月14日の火曜日(全7回)

**時間**

①参加者…午後2時～3時

②指導員…午後1時～3時

**会場**＝神宮寺公園(雨天時は玉造公民館)

**対象**＝市内在住の65歳以上の人

**定員**＝①30人②10人(先着順)

**参加費**＝無料

**申込方法**＝4月14日(火)ま

で介護保険課(☎20-

1545)へ。専用フォー

ムからも申し込みます

※くわしくは同課へ。



専用フォーム

## 専門医が応じます

### もの忘れ相談

気になることがあったら気軽に相談してください。

**日時**＝5月18日(月) 午後1時30分から

**会場**＝福祉部相談室(市役所議会棟1階)

**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**＝3人(先着順)

**参加費**＝無料

※申し込みは5月11日(月)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



なりたファミリー・サポート・センターホームページ

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**＝4～7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**＝4～7月の第3火曜日 午後1時～3時45分

**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4日(土)・12日(日)・19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16日(木)・17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18日(土) 午前10時～11時30分、午後1時～4時

### 【成田赤十字病院】

4月28日(火) 午前10時～11時、午後0時15分～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事業課(☎043-241-8332)へ。

## 一般健康相談

### 【こころの健康相談(予約制)】

4月15日(水)・24日(金) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時(15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。

## 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

クラシック音楽を聴きながら

## 大人ストレッチ教室

クラシックバレエ講師と音楽に合わせてストレッチを行います。

日時=4月27日、5月11日・25日、6月8日・22日、7月13日の月曜日 午前10時～11時

会場=豊住ふれあい健康館

対象=18歳以上の人

定員=各25人(先着順)

参加費(1回当たり)=市内在住・在勤・在学の人300円、そのほかの人400円(保険料など)

持ち物=運動のできる服装、タオル

※申し込みは各開催日の2週間前から豊住ふれあい健康館(☎37-7601、火曜日は休館)へ。

国際医療福祉大学成田病院が開催

## 市民公開講座

生活習慣病は自覚症状が出にくく、いつの間にか進行して突然命に関わることもあります。

健康診断の結果から専門医が予防法などを分かりやすく解説します。

生活習慣を見直すきっかけづくりとして、参加してみませんか。

日時=4月25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=その検査数値、放置していませんか?～内臓脂肪と血管の静かなSO Sを読み解く

講師=竹本 稔<sup>たけもとみのる</sup>さん(同病院糖尿病・代謝・内分泌内科部長)

定員=100人(先着順)

参加費=無料

※申し込みは国際医療福祉大学成田病院(☎35-5600)へ。

クロールと背泳ぎのこつを学ぼう

## 大人の水泳教室

会場=大栄B&G海洋センター

定員=各15人(先着順)

参加費=1,500円(保険料など)

持ち物=水着、水泳帽、飲み物

初級クラス

日時=6月21日(日) 午前9時30分～10時30分

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

中級クラス

日時=6月27日(土) 午前9時30分～10時30分

対象=市内在住・在勤の18歳以上でクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライで25メートル以上泳げる人

※申し込みは、初級クラスは4月30日(木)、中級クラスは5月15日(金)までに市水泳協会・諸岡<sup>もろおか</sup>さん(☎090-8011-5691)へ。



## おいしく食べて健康に 春野菜で元気レシピ

### 「ソラマメとカニかまの香り炒め」

旬の野菜はうまみや栄養が豊富で、自然のおいしさを堪能できるだけでなく、食卓に彩りを添えてくれます。特に春の野菜には、利尿作用や食物繊維の働きによって体内の老廃物の排出を助けるものが多く、季節の変わり目の体調管理にも役立ちます。

#### 材料(2人分)

ソラマメ……………8さや(24粒)  
カニ風味かまぼこ……………30g  
タマネギ……………1/2個(100g)  
ごま油……………小さじ1  
おろしニンニク……………小さじ1/2  
鶏がらスープの素……………小さじ1/3

#### 作り方

- ①ソラマメはさやから取り出し、ゆでた後、ザルにあげて皮をむく
- ②カニ風味かまぼこは食べやすい大きさに切り、タマネギは薄切りにする
- ③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、②を加え炒める
- ④③に火が通ったら鶏がらスープの素と①を加え、軽く炒める



#### アレンジポイント

カニ風味かまぼこをむきエビにすることで上品な副菜になります。また、タマネギを春キャベツに、ソラマメをサヤエンドウやアスパラガスに代えてもおいしくできます。

【栄養価(1人分)】: エネルギー 100kcal・たんぱく質 7.7g・脂質 2.3g・食塩相当量 0.6g

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

