

専門家から学ぶ

成田赤十字病院公開健康講座

日時=6月26日(金) 午後2時~3時30分

会場=成田赤十字病院

テーマ=腰痛について知ろう~安静と運動、どちらがいいの?

講師=石神章^{いしがみあきら}さん(同病院第一リハビリテーション課長)

定員=80人(先着順)

参加費=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。

専門医が応じます

もの忘れ相談

物忘れには、加齢によるものと認知症によるものがあります。認知症は、早期発見・早期治療により、進行を遅らせたり、症状を軽くしたりできる可能性があります。

気になることがあったら気軽に相談してみませんか。

日時=①7月4日(土) 午前9時30分から②7月29日(水) 午後2時から

会場=①保健福祉館②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=①4人②3人(先着順)

参加費=無料

※申し込みは①6月26日(金)②7月22日(水)までに介護保険課(☎20-1545)へ。

仲間づくりをしませんか

高齢者クラブ

高齢者クラブでは健康で豊かな老後を経過することや地域で活動することを目的として、レクリエーション活動や親睦会、社会奉仕活動などを行っています。

対象=おおむね60歳以上の人

入会方法=高齢者クラブ会員を通じて加入。近くにクラブがあるか分からない場合は成田市高齢者クラブ連合会(☎37-3227)へ

※くわしくは同連合会へ。

障がいのある人へ

1人暮らし体験

市では、1人暮らしを希望する障がいのある人に宿泊体験の機会を提供しています。

将来どのような生活を送りたいかなどを相談しながら試してみませんか。

対象=市内在住で、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている18歳以上の人(ほかの自治体から障害福祉サービス受給者証の交付を受けている人を除く)

※利用料がかかります。くわしくは障がい者福祉課(☎20-1539)へ。

悩みや情報を共有

ひきこもり家族交流会

暮らしサポート成田では、ひきこもりの状態にある人の家族同士の支え合いなどの場として、交流会を開催しています。

日頃の悩みや思いを語り合ってみませんか。

日時=6月24日、8月26日、10月28日、12月23日、2月24日の水曜日 午後1時~3時30分

会場=保健福祉館

対象=ひきこもりの状態にある人の家族

参加費=無料

※参加を希望する人は当日直接会場へ。

くわしくは暮らしサポート成田(☎20-3399)へ。

認知症を正しく知ろう

オアシスの会講演会

認知症への対応は、正しく知ることから始まります。

早期発見・早期治療につなげ、生活を整えるためのヒントを一緒に見つけませんか。

日時=7月8日(水) 午後1時30分~3時

会場=中央公民館

講師=北山仁久^{きたやまにしひさ}さん(なりた内科・脳神経内科院長)

参加費=無料

※参加を希望する人は当日直接会場へ。

くわしくは成田市認知症家族の会(オアシスの会)事務局・澁谷^{しぶや}さん(☎08-0-1154-9742)へ。

献血にご協力ください

【イオンモール成田】

6月27日(土)・28日(日) 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事業課(☎043-241-8332)へ。

一般健康相談

【歯の健康相談】

6月3日(水) 午後1時30分~2時30分

【こころの健康相談(予約制)】

6月2日(火)・26日(金) 午後1時30分~2時30分、午後3時~4時(26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) 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	内科 小児科
午前10時~午後4時45分	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

精神障がい者の交流の場

憩いのサロン

憩いのサロンは、メンタルヘルスに不調を抱える人や、その家族などが雑談を楽しんだり、情報交換をしたりする場所です。

日時＝第3木曜日 午後1時30分～3時30分

会場＝保健福祉館

参加費＝100円(茶菓子代など)

※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。

講義と実習を通して学ぶ

介護者教室

体の動きを理解し、負担が少ない介助方法を学びます。

介護する側もされる側も快適な方法を考えてみませんか。

日時＝6月30日(火) 午前10時～11時30分

会場＝市役所6階大会議室

対象＝市内在住・在勤・在学の人

定員＝30人(先着順)

参加費＝無料

申込方法＝6月26日(金)までに介護保険課(☎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

国際医療福祉大学成田病院が開催

市民公開講座

狭心症や心筋梗塞、弁膜症に対する治療を数多く手がけてきた専門医が、体への負担を抑えた最新の治療法について、分かりやすく解説します。

日時＝6月27日(土) 午後2時30分～3時30分

会場＝国際医療福祉大学成田病院

テーマ＝切らずに治す心臓治療～カテーテルで治す狭心症・心筋梗塞・弁膜症
講師＝星智也さん(同病院循環器内科部長)

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。



おいしく食べて健康に 夏バテ予防レシピ

「野菜たっぷりキーマカレー」

初夏は気温や湿度の変化で、体調を崩しやすい季節です。汗をかく機会が増えると、体内の水分やミネラルも失われがちになります。トマトやナスなどの夏野菜は水分を多く含み、カリウムなどの栄養素も豊富です。旬の食材を取り入れて、これからの暑さに備えましょう。

材料(2人分)

豚ひき肉	100g
タマネギ	60g
ニンジン	20g
ナス	80g
ピーマン	中2個(50g)
パプリカ(黄)	20g
ミニトマト	8個(80g)
おろしニンニク	小さじ2/3
おろしショウガ	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
中濃ソース	大さじ2/3
トマトケチャップ	小さじ2/3
オイスターソース	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
水	30ml
ご飯	360g

作り方

- ①タマネギ、ニンジンはみじん切りにする
- ②ナス、ピーマンは1.5～2cm角、パプリカは1cm角、ミニトマトは1個を4等分に切る
- ③鍋にサラダ油を熱し、おろしニンニクとおろしショウガを入れて香りが出たら、①を入れてよく炒める
- ④タマネギが透き通ってきたら、ひき肉を加えて炒め、肉の色が変わったら②を加えてさらに炒める
- ⑤Aを入れ、蓋をして中火で10分煮込む。仕上げに水分が残っていたら水分を飛ばす
- ⑥器にご飯と⑤を盛り付ける



アレンジポイント

ご飯をスパゲティ・細めのうどん・ナンに代えてもおいしく食べられます。クミン・コリアンダー・ターメリックなどの香辛料を使うと、本格的な香りや深みのあるカレーになります。

【栄養価(1人分)：エネルギー 471kcal・たんぱく質 17.2g・脂質 11.3g・食塩相当量 1.4g】

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。