

鉄分・貧血をテーマに

女性のためのヘルスアップ教室

日時と内容(全2回)

①11月10日(火) 午後1時30分～3時30分
…健康講話、運動習慣を身につけるリフレッシュヨガ

②12月15日(火) 午前10時～午後2時30分
…貧血予防の食事の話と調理実習、リフレッシュヨガ

会場=保健福祉館

対象=市内在住・在勤の18～64歳の女性

定員=20人(先着順)

参加費=①無料②600円(材料費)

持ち物=ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、飲み物(②はエプロン、三角巾、マスクも)

申込方法=11月2日(月)までに健康増進課(☎27-1111)へ。専用フォームからも申し込みます



専用フォーム

※くわしくは同課へ。

いつまでも健康な体づくりを

大人の首肩のびのび教室

首こり・肩こりに悩んでいませんか。病気との関係や受診の目安、予防のために日常でできる工夫を、体操を交えながら学びます。

日時=11月2日(月) 午前10時～11時30分

会場=保健福祉館

講師=大極舞有さん(成田赤十字病院リハビリテーション課長)

対象=市内在住・在勤・在学の人

定員と参加費=25人(先着順)・無料

申込方法=10月26日(月)までに健康増進課(☎27-1111)へ。専用フォームからも申し込みます



専用フォーム

※くわしくは同課へ。

10月1日から始まります

赤い羽根共同募金

寄せられた寄付金の70%は、市内の地域福祉事業に、残りは県内の福祉事業に使われます。区・自治会・町内会を通じて募金を行いますので、皆さん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。

美しい姿勢を目指します

はじめての方のためのバレエ教室

日時=11月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)(全4回) 午後7時～8時

会場=玉造公民館

対象=市内在住・在勤・在学の18歳以上の女性

定員=15人(応募者多数は初めての人を優先に抽選)

参加費=無料

持ち物=運動のできる服装、厚手の靴下、タオル、飲み物

申込方法=10月14日(水)までに専用フォームから申し込む



専用フォーム

※くわしくは玉造公民館(☎26-3644、月曜日、10月13日(火)は休館)へ。

資格取得を目指して

介護職員初任者研修講習会

日時=11月2日(月)～3月10日(水)のうち24日間(日曜日、祝日を除く) 午前9時～午後5時

会場=勤労会館(不動ヶ岡)

内容=介護職員初任者研修の資格取得とビジネスマナーの習得を目指す

対象=市内での就職を目指す人

定員=20人(先着順)

受講料=4,510円(教材費)

申込方法=専用フォームから申し込む



専用フォーム

※くわしくは、ほっとスペース稲毛ペコリーノ(☎043-306-8520)へ。

美味しいコーヒーの入れ方を学ぶ

カフェボランティア養成講座

ボランティアセンターでは、高齢者の交流や居場所づくりを支援するボランティアの養成を行っています。

日時=11月5日(木) 午後1時～4時

会場=保健福祉館

対象=講座終了後にカフェボランティアとして活動できる人

定員=20人(市内在住の人を優先に先着順)

参加費=無料

※申し込みは10月23日(金)までにボランティアセンター(☎27-8010)へ。

献血にご協力ください

【イオンモール成田】10月4日(日)・18日(日)・25日(日)・31日(土) 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公津の杜校舎】10月10日(土)・11日(日) 午前10時～正午、午後1時30分～4時(11日は午前10時～午後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

【こころの健康相談(予約制)】

10月5日(月)・15日(木) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時

【歯の健康相談】

10月7日(水) 午後1時30分～2時30分

※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(市役所議会議棟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。



市ホームページ

※くわしくは高齢者福祉課(☎20-1537)へ。

女性のための

ナイトヨガ教室

リラックスしながら、ヨガの基本を学べます。

日時=11月10日(火)・17日(火)、12月1日(火)(全3回) 午後7時~8時30分

会場=中央公民館

対象=市内在住・在勤・在学の18歳以上の女性

定員=20人(応募者多数は初めての人を優先に抽選)

参加費=無料

持ち物=ヨガマットまたはバスタオル、運動のできる服装、タオル、飲み物

申込方法=10月14日(火)までに専用フォームから申し込む



専用フォーム

※くわしくは中央公民館(☎27-5911、第1月曜日、祝日、10月13日(火)は休館)へ。

体を動かしてリフレッシュ

スポーツ施設のイベント

ヨガやピラティスなど、初めての人でも安心して参加できる教室です。

11月は健康リズム体操やズンバなどを行います。体を動かして心身ともにリフレッシュしませんか。

対象=16歳以上の人

参加費(1回当たり)=市内在住・在勤・在学の人500円、その他の人600円(保険料など)

申込方法=市スポーツ・みどり振興財団ホームページで開催日時・会場を確認し、同ホームページにあるオンライン予約システムから申し込む



市スポーツ・みどり振興財団ホームページ

申込開始日=10月5日(月)

※くわしくは重兵衛スポーツフィールド中台体育館(☎26-7251)へ。



おいしく食べて健康に「山のうなぎ」で元気レシピ

「ナガイモの彩り炒め」

ナガイモは「山のうなぎ」といわれるほど栄養豊富です。消化酵素や食物繊維が多く含まれ、滋養強壮、疲労回復、消化促進、美肌効果が期待できます。

材料(2人分)

ナガイモ	200g
豚もも薄切り肉	100g
タマネギ	50g
パプリカ(赤)	30g
ピーマン	30g
シメジ	25g
ごま油	小さじ2
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①ナガイモはスポンジなどでよく洗い、皮付きのまま乱切りにする
- ②タマネギは薄切り、パプリカとピーマンは種を取り乱切り、シメジは石づきを除き小房に分ける
- ③豚肉は一口大に切る
- ④フライパンにごま油を熱し、③を炒めて、色が変わってきたら①②を加え炒める
- ⑤タマネギがしんなりしてきたらAで味付けする

【栄養価(1人分)】: エネルギー231kcal・たんぱく質12.7g・脂質12.7g・食塩相当量0.9g

こちらもおすすめ! お手軽レシピ「ナガイモのステーキ」

さっと加熱するとサクサクの食感が、じっくり加熱するとホクホクの食感が楽しめます。

- ①ナガイモを、皮付きのまま1cmの輪切りにして両面を焼く
- ②バターを加え、かつお節を散らしてステーキ風に焼く



※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。