

## 成田赤十字病院 公開健康講座 成人保健班

**日時** 5月27日(土) 14:00～15:30  
**場所** 赤坂ふれあいセンター大会議室<成田市赤坂2-1-14>  
**定員** 会場60人(参加無料)  
 ※YouTubeを使用したライブ配信も行います。  
**テーマ** 慢性腎臓病(CKD)とは?  
 ～透析を避けるため今出来ること～  
**講師** 倉本 充彦さん(成田赤十字病院 腎臓内科部長)  
**申込み** 5月2日(火)から受付開始。成田赤十字病院  
 社会課に電話 ☎(22)2311または成田  
 赤十字病院ホームページから受付。



※詳しくは成田赤十字病院社会課にお問い合わせください。

## もぐもぐごっくん離乳食教室 母子保健班

**日時** 6月5日(月)  
 ①9:15～10:00(インスタライブ配信)  
 ②10:15～11:00(教室)  
 ③11:15～12:00(教室)  
**場所** すこやかセンター3階  
**対象** 離乳食が2回食になる頃の子どもと保護者  
**定員** 各回10組程度 ※託児はありません。  
**内容** 離乳食の量の確認・進め方、個別相談など  
**持ち物** 母子手帳、バスタオル、オムツなど  
**申込み** 電話で予約

今年度は38人で活動します

### こんにちは! 富里市地区保健推進員です

- |                     |                   |                |                    |                  |
|---------------------|-------------------|----------------|--------------------|------------------|
| <b>富里小・七栄小地区 8名</b> | <b>第一小地区 7名</b>   | <b>南小地区 7名</b> | <b>浩養小・洗心地区 5名</b> | <b>日吉台小地区 6名</b> |
| 海寶 真理(七栄第1)         | 相川 美雪(中沢)         | 山下 幸子(武州)      | 佐々木佳代(金堀)          | 井上 清子(日吉台1丁目)    |
| 岡野 陽子(七栄第2)         | 林田 由紀(中沢)         | 吉田幾久子(旭)       | 川島 ゆき(実の口)         | 中村 君枝(日吉台2丁目)    |
| 今井まさ子(七栄第3)         | 並木 菜苗(新橋)         | 大塚 友子(東立沢)     | 吉川 美幸(四区)          | 飯泉 早苗(日吉台3丁目)    |
| 佐々 千文(七栄第3)         | 大城 延子(南七栄)        | 小川 茂美(三区)      | 芹川 照代(二区)          | 中村壽美子(日吉台3丁目)    |
| 高橋 行江(七栄第5)         | 丹 さく子(南平台)        | 三上 千晶(三区)      | 引田 敏子(二区)          | 国井貴美子(日吉台6丁目)    |
| 伊丹美代子(七栄第6)         | 橘 幸代(南平台)         | 福田 明美(立沢台)     |                    | 松本ヒトミ(日吉台6丁目)    |
| 鈴木佐代子(東七栄)          | 進藤 文(新中沢)         | 阿部百合子(葉山)      |                    |                  |
| 大竹 薫(久能)            |                   |                |                    |                  |
| <b>根木小地区 5名</b>     |                   |                |                    |                  |
| 二上 正栄(大和NT)         | 安藤 禧一(ファミリータウン富里) | 伊藤由美子(根木名)     | 相馬きよ子(富里台)         | 吾妻 守(旭ヶ丘)        |
- <敬称略>

特定健診の案内や手作りおやつを紹介、1歳のお誕生日訪問など、地域の健康づくりや子育て支援の活動をしています。

## とみさとやさい大作戦

### キャベツ編

とみさと元気なまち宣言の取り組みとして、  
 地元の野菜をたっぷり使った **おすすめレシピ** をご紹介!!



### キャベツの栄養価

- ◎免疫力を高める
- ◎ストレスをやわらげる
- ◎肌荒れを予防する
- ◎便秘を解消する
- ◎動脈硬化を予防する
- ◎胃腸の粘膜を健康に保つ

### 千葉県は

**キャベツの収穫量が  
 全国第3位! ※**

春キャベツは千葉県が有名!

### 逆ロールキャベツ — お肉でキャベツを巻きました —

材料	分量(4人分)	作り方
キャベツ	400g	①キャベツはざく切りにし、耐熱容器に入れラップをして600wで3分加熱し、水気をしっかりきっておく。 ②豚肉を広げ、水気を切った①を包み、薄力粉をまぶす。 ③フライパンにサラダ油をひき、転がしながら中火でこんがり焼く。 ④●を入れ、ふたをして中火で15分程度煮込み、皿に盛りつけパセリをちらす。
豚ロース薄切り肉	12枚	
薄力粉	大さじ2	
サラダ油	大さじ1	
●ホールトマト缶	1缶(400g)	
●水	100cc	
●砂糖	小さじ1	
●ケチャップ	大さじ1	
●塩	小さじ1/2	
●コショウ	少々	
パセリ	少々	

キャベツの健康への効果やキャベツの粒マスタード煮のレシピについて、市公式ホームページに掲載しております。是非、ご覧ください。

