



choshi
イベント
event

みんなで考えたい 私たちの「あした」

問 NPO 法人ナルク銚子 小澤さん ☎ (23) 3694

ナ ルク銚子は会員同士が助け合い活動をしている
NPO法人。20周年記念フォーラムを開催し、銚子
で活動する仲間たちの活動内容を紹介しします。入場無料

▶日時 **6月16日**(日) 13時30分～15時30分

第1部 市内で、こんな活動をしています
ナルク銚子・銚子ジオパーク市民の会・
七ツ池再生委員会・BeCOM

第2部 \ みなさんと意見交換/
みんながつながって、これからも銚子で
暮らしていこう

▶場所 市民センター ホール

▶定員 100人。氏名・連絡先を明記してメールで申込
☒nalc.choshi@gmail.com

※メールが苦手な人は、当日直接会場にお越しください

活動内容は
こちら >>>



choshi
お知らせ
news

令和6年度 高齢者肺炎球菌 ワクチン接種費用を助成します

問 健康づくり課 ☎ (24) 8070

▶**対象者** 接種日の時点で、市に住民登録があり、次の
①か②に該当する人

①65歳の人

②60～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器の機能がヒト免
疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害のある人
(身体障害者手帳1級程度)

※過去に「23 価肺炎球菌ワクチン」を接種したことがある人は
対象外です

▶**助成費用** **2,000円**

- ・接種費用との差額を医療機関で支払ってください
- ・生活保護受給者は全額助成となります

▶**助成期限** 令和7年 **3月31日**(月)まで

▶**申込方法**

①の人は予診票を実施医療機関へ持参してください

4月以降該当の人は、誕生月の月末ころ予診票を郵送します

②の人は健康保険証・身体障害者手帳を健康づくり課の窓口
へ持参してください。予診票を発行します

健康 ひとくち MEMO



銚子市薬剤師会
宮内 智之

キャベツってすごい！

問 健康づくり課 ☎ (24) 8070

煮ても焼いても生でもおいしい
キャベツ、銚子産「灯台印」
の春キャベツの生産量は日本一
だそうです。しかも、キャベツ
にはさまざまな栄養素が含ま
れ、不足しがちな栄養補給に役
立つ、銚子のキャベツ畑で生ま
れた「ゆるキャラ」ちよー
ぴー[®]もおすすすめのすごい
野菜です。

免疫機能の維持に欠かせない
「ビタミンC」は、キャベツに
も豊富に含まれています。ビタ
ミンCは免疫細胞の中に存在
し、免疫機能を正常に保つた
めに大切な働きをしています。風
邪の予防には、バランスのよい
食事や規則正しい生活が大切。
キャベツなどの野菜から、ビタ
ミンやミネラルをしっかり摂取
することも大切です。

胃腸の粘膜を守る「ビタミン
U」は、キャベツから発見さ
れ、別名「キャベジン」とも呼
ばれます。キャベジンには胃腸の
粘膜を正常に整える働きがあ
り、胃腸の疾患の治療や予防に
用いられることがあります。と



ちよーぴー

んかつにふわふわのキャベ
ツの千切りは食欲をそそり、欠
かせませんが、脂っこい料理と
の食べ合わせの栄養面でもび
つたりな組み合わせです。

腸内環境を整える「食物纖
維」の補給に役立つキャベツ
は、腸活にぴったりの野菜。食
物繊維は便の材料となり排便を
スムーズに。腸内の善玉菌の工
サとなり、善玉菌が働きやす
い、チョー快適な腸内環境を作
ります。血糖値の急激な上昇を
抑えるなど、よい働きが注目さ
れています。

銚子の特産物、おいしいキャベ
ツを毎日の食事に取り入れ、健康
で元氣な生活を送りましょう。