

保健インフォメーション

このコーナーの会場は保健福祉館です。問い合わせは健康増進課(☎27-1111)へ。電話やFAX(27-1114)で健康に関する相談なども受け付けています。相談は医師などの都合により日程を変更する場合があります。

▼一般健康相談	期日	受付時間	相談を受ける人
歯の健康相談	10月 5日(水)	午後1時30分～2時30分	歯科医師・歯科衛生士
こころの健康相談(予約制) (治療中の人を除く)	9月30日(金)	午後1時15分～2時30分	精神科医師・保健師
	10月 5日(水)	午後1時15分～3時	カウンセラー・保健師
▼乳幼児健診・相談	期日	受付時間	対象
赤ちゃん相談・4カ月	9月27日(火)	午前9時～午後2時	令和4年5月生まれ
赤ちゃん相談・10カ月	9月28日(水)		令和3年11月生まれ
1歳6カ月児健診	10月 6日(木)	午前9時～午後2時30分	令和3年3月生まれ
2歳児歯科健診	10月13日(木)		令和2年3月生まれ
3歳児健診	9月22日(木)		平成31年3月生まれ
こころの発達相談	10月11日(火)	午後1時～3時	心理発達に心配のある乳幼児
離乳食相談	10月25日(火)	午前9時10分～午後2時	生後4～18カ月の乳幼児


※乳幼児健診・相談は全て予約制です。申し込みは健康増進課へ。

- **母親学級(予約制)**
内容＝妊娠・出産に関する話や個別相談など
対象＝初めて妊娠した人
- **パパママクラス(予約制)**
内容＝赤ちゃん人形を使った育児体験と沐浴講座
対象＝初めて赤ちゃんが生まれる夫婦やその家族

※日時などくわしくは健康増進課へ。

- **こんにちは赤ちゃん事業**
内容＝助産師や保健師などによる家庭訪問
対象＝生後4カ月までの乳児

※赤ちゃんお誕生連絡票(母子健康手帳別冊内)を健康増進課へ提出してください。

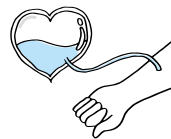


献血にご協力ください

【イオンモール成田】

9月23日(金・祝) 午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

※国内で承認されている新型コロナウイルスワクチンを接種した人は、接種後48時間以上経過している場合に献血ができます。また、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推進課(☎043-241-8332)へ。



こども急病電話相談

☎ #8000

ダイヤル回線からは☎043-242-9939、午後7時～翌午前6時・年中無休

成田市医療相談ホットライン

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。

24時間 い い サービス
☎ 0120-24-1130

日曜祝日診療機関

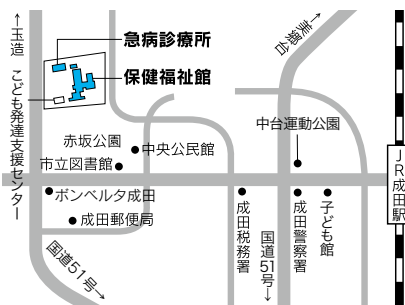
都合により休診する場合があります。来診前に電話で問い合わせてください。

成田病院(午前中・押畑・☎22-1500)
藤倉クリニック(午前中・幸町・☎22-1158)
聖マリア記念病院(取香・☎32-0711)
ひらの内科(日曜日の午前中・ウイング土屋・☎23-8070)
なのはなクリニック(日曜日の午前中・吉岡・☎49-0533)

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 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



※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。

保育園開放日

このコーナーの問い合わせは各保育園へ。長沼・大栄・宗吾・公津の杜保育園以外は予約が必要です。

時間＝午前10時～11時(長沼は午前9時～午後0時15分、大栄は午前9時30分～午後4時30分、宗吾・公津の杜は午前9時～正午・午後1時～3時)

対象＝保育園・幼稚園に通っていない就学前の乳幼児

保育園名	電話番号	期日	保育園名	電話番号	期日
松崎	26-8282	9/16(金)、10/7(金)	玉造	26-8889	9/22(木)、10/13(木)
赤荻	24-0752	10/14(金)	高岡	96-0042	9/28(水)、10/12(水)
赤坂	20-6900	9/22(木)、10/13(木)	小御門	96-2362	9/15(木)、10/6(木)
橋賀台	28-0676	9/27(火)、10/11(火)	長沼	37-0005	毎日 (土・日曜日、祝日を除く)
中台	27-9023	9/21(水)、10/5(水)	大栄	73-3000	
新山	28-2527	9/15(木)、10/6(木)	宗吾	26-2472	
吾妻	27-5773	9/28(水)、10/12(水)	公津の杜	29-6551	
中台第二	29-6676	9/20(火)、10/4(火)			

*感染症の拡大防止のため、中止または変更になる場合があります。また、基本的な感染症対策を徹底してください

福 と 社 健 と 康

Health and Welfare

体重の増加が気になる人へ

ボディメンテナンスヨガ教室

BMI(体格指数)は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される数値で、22前後が病気になりにくいとされています。

健康づくりに役立つ、自宅でできるヨガを体験してみませんか。

日時=10月28日(金) 午後2時30分~3時45分

会場=保健福祉館

講師=ひるかわえみこさん(ヨガインストラクター)

対象=市内在住・在勤・在学の40~64歳でBMIが24以上の人

定員と参加費=12人(先着順)・無料

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

※申し込みは10月24日(月)までに健康増進課(☎27-1111)へ。託児(1歳以上、4人まで)を希望する人は10月21日(金)までに同課へ。

手続きなどをお手伝い

日常生活自立支援事業

社会福祉協議会が高齢または障がいのある人と契約し、生活支援員を派遣して福祉サービスの利用手続きや預貯金の出し入れ、支払い代行などの支援を行います。

対象=市内在住で高齢または障がいがあり、福祉サービスの利用手続きや金銭管理などに不安のある人

支援内容

- 福祉サービスについての情報提供や利用手続きなど
- 預貯金の出し入れ、生活費に関わる支払いなどの財産管理
- 預貯金通帳・銀行印・実印の管理などの財産保全

年会費=3,600円(財産保全是別途3,000円)

利用料(1時間あたり)=1,000円(交通費は別途)

※くわしくは成田市社会福祉協議会(☎27-7755)へ。

正しいフォームを学ぶ

ウォーキング教室

日時=10月2日(日) 午前10時~11時

会場=もりんぴあこづつ

対象=小学生以上(小学生は保護者同伴)

定員=20人(先着順)

参加費=100円(保険料)

持ち物=運動靴、飲み物、タオル

※申し込みは9月18日(日)から同館(☎27-5252、第4月曜日は休館)へ。

利用会員・協力会員を募集

成田おたすけ隊

高齢者や障がいなどで日常生活に支障のある人(利用会員)が家事などで手助けを必要とするときに、手伝ってくれる人(協力会員)を紹介しています。

内容=掃除・通院の付き添いなど、日常生活の簡単な支援(短時間サービスはごみ出しなど)

利用会員

対象=市内在住の65歳以上の人、軽度の障がいのある人、就学前の子どもがいる人

年会費=1,000円

利用料(1時間あたり)=700円(交通費は別途。短時間サービスは30分当たり350円)

協力会員

対象=ボランティア活動に興味がある人

年会費=無料

※利用会員は事前に利用券を購入する必要があります。くわしくはボランティアセンター(☎27-8010)へ。

正しい知識を身に付けよう

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を見守る応援者です。誰もが暮らしやすい地域をつくるため、この機会に認知症について学んでみませんか。

日時=10月31日(月) 午後1時30分~3時

会場=市役所3階第二応接室

内容=認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法などを学ぶ

対象=市内在住・在勤・在学の人

定員と参加費=20人(先着順)・無料

※申し込みは介護保険課(☎20-1545)へ。

知識と技術を身に付ける

介護の入門的研修

介護に関する基礎知識や現場に必要な技術などを学べます。希望者には職場体験や就労支援も行いますので参加してみませんか。

日時=10月27日(木)、11月4日(金)・11日(金)・18日(金)(全4回) 午前9時30分~午後4時45分

会場=勤労会館(不動ヶ岡)

定員と参加費=25人(先着順)・無料

申込方法=電話・FAX・Eメールのいずれかで住所・氏名・電話番号を運営事務局「稲毛ペコリーノ」(☎0120-86-5124 FAX043-306-8521 Eメール pecori-no@hatsuhokai.or.jp、木・日曜日を除く)へ

※くわしくは同事務局へ。

新1年生になる前に

小学校入学予定児の健康診断

市では、令和5年4月に小学校へ入学する子どもを対象に、10月4日(火)から健康診断を実施します。

対象者には8月下旬に通知を発送しましたので、届いていない人は教育指導課(☎20-1582)へ連絡してください。

当日は保護者などが付き添って受診してください。

内容=内科・歯科健診、視力・聴力・面接検査など

※くわしくは同課へ。

一緒に歩こう

ノルディックウォーキング

市では、ノルディックウォーキングを通じて健康維持と脳の活性化に取り組んでいます。初めての人や、軽い認知症の人でも気軽に始められるので参加してみませんか。また、参加者をサポートするボランティアも募集しています。

日時=第2水曜日・第4木曜日 午後1時30分~3時(初めて参加する人は午後1時集合。ボランティアは午後1時~3時30分。雨天中止)

会場=保健福祉館や周辺の緑道

参加費=無料

※参加を希望する人は当日直接同館へ。くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。