

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
こころの健康相談 (治療中の人を除く)	1月17日(水)	午後1時15分～3時	カウンセラー・保健師
	1月24日(水)	午後1時15分～2時30分	精神科医師・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	1月23日(火)	午前9時～午後2時	令和5年9月生まれ
赤ちゃん相談・10カ月	1月24日(水)	午後2時	令和5年3月生まれ
1歳6カ月児健診	1月11日(休)	午前9時～午後2時30分	令和4年6月生まれ
2歳児歯科健診	1月18日(休)		令和3年6月生まれ
3歳児健診	1月25日(休)		令和2年7月生まれ
こころの発達相談	1月 9日(火)	午前9時～10時	心理発達に心配のある乳幼児
離乳食相談	1月26日(金)	午前9時10分～午後2時	生後4～18カ月の乳幼児の保護者

※1歳6カ月児・3歳児健診を除く健診・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とその家族
※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。



みんなおいでよ! なかよしひろば

市では、午前9時～正午、午後1時30分～4時30分に子ども館・三里塚コミュニティセンター・もりんぴあこうづの一部を市内在住の乳幼児と保護者が自由に遊べる場「なかよしひろば」として開放しています(各施設の休館日を除く)。くわしくは各問い合わせ先へ。

施設名	行事名	期日	時間
子ども館(なかよしひろば) ☎20-6300	誕生日手形・身体測定	毎日	午前9時～正午、午後1時30分～4時30分
	お正月遊び	1月4日(水)～31日(水)	
	赤ちゃんの時間	1月11日(水)	午後1時50分～2時30分
	1才あつまれ!	1月17日(水)	
三里塚コミュニティセンター(三里塚なかよしひろば) ☎37-3922	誕生月の手形取り・フォトスタジオ・身体測定	毎日	午前9時～正午、午後1時30分～4時30分
	1歳タイム	1月5日(金)	午前10時45分～正午
	赤ちゃんタイム	1月10日(水)…生後6カ月程度まで 1月12日(金)…生後7～11カ月程度	午後1時30分～2時50分
	キッズタイム	1月17日(水)…1歳6カ月程度から	午前10時45分～正午
	公園で遊ぼう	1月26日(金)	午前10時～11時
もりんぴあこうづ(公津の杜なかよしひろば) ☎27-7300	赤ちゃんタイム	1月11日(水)・25日(水)	午後1時30分～3時
	おそとひろば	1月12日(金)・18日(水)	午前10時～11時30分
	赤ちゃん講座「離乳食」	1月19日(金)	午前11時～11時30分
	子育て講座「イヤイヤ期」	1月24日(水)	午前10時～11時30分
	お誕生会	1月26日(金)	午前10時～11時

献血にご協力ください

【イオンモール成田】1月4日(水)・28日(日) 午前10時～11時30分、午後1時～4時30分
【成田市第2駐車場(薬師堂前)】1月2日(水)～4日(金) 午前10時～正午、午後1時30分～4時
【保健福祉館】1月17日(水) 午前9時30分～午後4時45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。

☎ 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)
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)	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
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	外科
午前10時～午後4時45分	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。

福 と 社 健 と 康

Health and Welfare

オンラインで配信

精神障がい者ピアサポーター養成講座

配信期間＝2月15日(木)～3月31日(日)

テーマと講師

- ピアサポーターに役立つ精神科看護…
天野敏江さん(国際医療福祉大学成田看護学部准教授)
- 障害福祉、当事者活動、権利擁護～さまざまな場面における、ピアサポートのかたち…堀合悠一郎さん(NPO法人さざなみ会理事長)
- ダイアログとの出会い～対話は何をもたらすのか…村井美和子さん(精神保健福祉士)
- リカバリーに伴走するための会話のヒント～つながりとコンプリメント…飯野雄治さん(ピアスタッフネットワーク事務局長)

対象＝精神障がいのある人やその家族、関係機関の職員、ピアサポート活動に関心がある人

定員と参加費＝200人(先着順)・無料

申込方法＝1月4日(木)～2月9日(金)にEメールで住所・氏名・電話番号を成田市社会福祉協議会(Eメールoffice@naritashakyo.or.jp)へ。

専用フォーム(<https://forms.gle/N18z5RSmPXFz6tjg7>)からも申し込みます

※くわしくは成田市社会福祉協議会(☎27-7755)へ。



国際医療福祉大学が開催

市民公開講座

日時＝2月16日(金) 午前10時30分～11時30分

会場＝国際医療福祉大学成田キャンパス

テーマ＝お父さん!夜中イビキ止まっていたよ!睡眠時無呼吸症候群じゃない?

講師＝伊藤記彦さん(同大学医学検査学科准教授)

定員と参加費＝50人(先着順)・無料

※申し込みは1月4日(木)から同大学総務課(☎20-7701)へ。

国際医療福祉大学成田病院が開催

糖尿病教室

生活習慣を見直すきっかけづくりとして、糖尿病ではない人や健康に関心のある人も参加できます。

日時＝1月27日(土) 午後1時～3時

会場＝国際医療福祉大学成田病院

内容＝糖尿病の予防や治療、食事、運動などについて医師・看護師・理学療法士・管理栄養士などの専門家が解説する

講師＝吉田知彦さん(同病院糖尿病・代謝・内分泌内科医師)ほか

定員と参加費＝50人(先着順)・無料

※申し込みは1月4日(木)から同病院(☎35-5600)へ。

健康を考えた生活習慣を

はたちの皆さんへ

未来の目標に向かって進んでいくために、健康は何よりも大切です。大人として、自身の健康管理も含めた責任ある行動が求められます。

たばこの影響と配慮について

喫煙をすると、がんや心筋梗塞、脳卒中の原因となるだけでなく、免疫力が低下してインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるといわれています。また、女性は不妊や流産、早産などのリスクが高まります。

喫煙は自分だけでなく、受動喫煙によって周りの人に健康被害を及ぼします。

飲酒は節度を守って

過度の飲酒は食生活が偏り、肥満や肝臓病の原因になるほか、急性アルコール中毒やアルコール依存症になる危険性があり、注意が必要です。

社会の一員として将来の自分や周囲の人の健康を考えた行動を心掛けましょう。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

CDやテープで聞ける

声の広報

視覚障がいのある人を対象に、音訳グループ・さくら草の皆さんが広報なりたや市議会だよりを音訳し、CDやテープに収録した「声の広報」を無料で郵送しています。

※申し込みは障がい者福祉課(☎20-1539)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時に、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時間当たり)＝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

※くわしくはボランティアセンター(☎27-8010)へ。

専門家から学ぶ

成田赤十字病院公開健康講座

日時＝1月27日(土) 午後2時～3時30分

会場＝赤坂ふれあいセンター

テーマ＝高齢者のための薬の知識

講師＝君和田真さん(成田赤十字病院薬剤部長)

定員と参加費＝80人(先着順)・無料

申込方法＝1月4日(木)から同病院社会課(☎22-2311 内線7508)へ。同病院ホームページ(<https://www.narita.jrc.or.jp/form/lecture/kenkokoz>)からも申し込みます

※くわしくは同病院社会課へ。

認知症に関する講演会も開催

社会福祉大会

日時＝2月4日(日) 午後1時～4時

会場＝保健福祉館

内容＝福祉に関する作文コンクール最優秀作品の発表、「認知症と家族の関わり」をテーマにした信友直子さん(映画監督)による講演など

※参加費は無料です。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。