

緊急時のみの利用を心掛けて

急病診療所

急病診療所では、夜間や休日などに急病になった人に対して、かかりつけの医療機関を受診するまでの応急処置を行います。

原則、薬の処方1日分です。なるべく日中にかかりつけの医療機関で受診してください。なお、症状によっては対応が難しい場合があります。来所前に急病診療所(☎27-1116)に連絡して症状を相談してください。

また、マイナ保険証(健康保険証の利用登録をされたマイナンバーカード)または健康保険証・資格確認書、診療費、子ども医療費助成受給券(持っている人)を忘れずに持ってきてください。支払いには一部のキャッシュレス決済も利用できます。

※くわしくは地域医療政策課(☎27-1119)へ。

柔らかいボールで楽しめる

うなバレー大会

うなバレーはミニバレーをアレンジした競技で、うなりくんを描いたビニールボールを使います。子どもから大人まで誰でも楽しむことができるので、気軽に参加してみませんか。

日時=5月17日(土) 午前9時30分～午後3時

会場=大栄B&G海洋センター

チーム編成=5～8人(男女混合。1人での参加も可)

区分と対象

- 子どもの部…小学生以下
- 大人の部…中学生以上

参加費(1人当たり)=300円(保険料)

※申し込みは5月7日(木)までに市スポーツ推進委員連絡協議会事務局(スポーツ振興課・☎20-1584)へ。



スパイクを打ち込む

室内で楽しむ

春季ユニカール教室

専用のカーペットの上でプラスチック製のストーンを滑らせて楽しむカーリングです。

日時=5月10日(土)・24日(土)・31日(土) 午前9時30分～11時

会場=橋賀台小学校

対象=市内在住・在勤・在学の人

定員=各20人(先着順)

参加費=無料

持ち物=運動のできる服装、上履き

※申し込みは各開催日の前日までに市ユニカール協会・鈴木さん(☎22-6920)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で体を動かしませんか。6月は水上ヨガや水中ウォーキングなども行います。

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

申込開始日=5月12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。



市スポーツ・みどり振興財団ホームページ

墨田区へ日帰りバス旅行

障がい児(者)レクリエーション

日時=5月24日(土) 午前8時30分～午後4時30分

集合場所=保健福祉館

内容=東京スカイツリー(東京都墨田区)やその周辺を回る

対象=市内在住の4歳以上の障がい児(者)と保護者1人

定員=30組

持ち物=昼食

参加費=無料(施設入場料などは実費)

※申し込みは5月16日(金)までに成田市社会福祉協議会(☎27-7755)へ。

献血にご協力ください

【成田市役所】4月17日(木)・18日(金) 午前10時～11時45分、午後1時～4時

【ユアエルム成田】4月19日(土) 午前10時～11時30分、午後1時～4時

【イオンモール成田】4月20日(日)・27日(日) 午前10時～11時30分、午後1時～4時30分

【成田市農業協同組合】4月22日(火) 午前9時30分～11時

【成田赤十字病院】4月28日(月) 午前10時～11時、午後0時15分～4時30分

※イオンモール成田での受け付けは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推進課(☎043-241-8332)へ。

一般健康相談

【こころの健康相談(予約制)】

4月16日(火)・25日(金) 午後1時15分～2時30分(25日は午後3時まで)

※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)

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)

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

順天堂大学が監修

シニア健康カレッジ

足腰を中心に筋力トレーニングを行う介護予防教室です。

内容と日時(全10回)

- 説明会…5月16日(金)、8月29日(金) 午前10時～11時
- 体力測定会…5月30日(金)、7月25日(金) 午前10時～午後4時のうち1時間
- 運動教室…6月13日～7月18日の金曜日 午前9時30分～10時40分または午前10時50分～正午

会場=保健福祉館

対象=市内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない人

定員=40人(初めての人を優先に先着順)

参加費=無料

申込方法=4月17日(木)～5月1日(木)に介護保険課(☎20-1545)へ。専用フォームからも申し込みます



専用フォーム

※運動教室の時間は、5月の体力測定会の結果で決定し、個別に通知します。くわしくは介護保険課へ。

クラシック音楽を聴きながら

大人ストレッチ教室

クラシックバレエ講師と一緒に音楽に合わせてストレッチを行います。

伸び伸びとした運動で心身をリラックスしませんか。

日時=5月12日・26日、6月9日・23日、7月14日の月曜日 午前10時～11時

会場=豊住ふれあい健康館

対象=18歳以上の人

定員=各25人(先着順)

参加費=300円(保険料など)

持ち物=運動のできる服装、タオル

※申し込みは各開催日の2週間前から同館(☎37-7601、4月29日を除く火曜日、4月30日(水)は休館)へ。

一人で悩まず分かち合おう

若者こころの集い

家族や学校、仕事、将来のことなど、悩みを抱える10・20歳代の人たちの語り合いの場です。精神保健福祉士などの専門職が同席します。

日時=第3土曜日(10月を除く) 午後2時～4時

会場=保健福祉館

参加費=無料

※参加を希望する人は当日直接会場へ。くわしくは成田地域生活支援センター(☎35-7771)へ。

チームプレーで汗を流そう

9人制バレーボール教室

基礎・試合形式の練習などを通して上達を目指します。運動不足の解消に参加してみませんか。

日時=5月14日(水)、6月4日(水)・12日(木) 午前10時～午後3時

会場=豊住ふれあい健康館

対象=市内・近隣市町在住の20歳以上の女性

参加費(1回当たり)=500円(保険料など)

持ち物=運動のできる服装、上履き、タオル、昼食、飲み物

※申し込みは市家庭婦人バレーボール連盟・竹畑さん(☎090-8596-2298)へ。

一緒に活動しませんか

若がえり隊

軽度の障がいのある人が、仲間づくりと社会参加を目的に活動しています。

ボランティア活動を通して交流しませんか。

日時=毎週火曜日 午前10時～午後3時

会場=保健福祉館、市内施設など

内容=リハビリ体操や口の体操、歌やハンドベル演奏などの社会奉仕活動

対象=市内在住で軽度の障がいのある69歳以下の人

※申し込みは健康増進課(☎27-1111 FAX27-1114)へ。

国民年金

4月から保険料が変わります

国民年金の保険料が4月から1万7,510円に変わります。

4月上旬に、納付書を日本年金機構から郵送します。現金払いでの前納を希望する人は、5月1日(木)までに金融機関やコンビニエンスストアで納めてください。

4月中旬を過ぎても納付書が届かない場合や2年分の前納を希望する場合は、佐原年金事務所(☎0478-54-1442)へ連絡してください。

学生納付特例制度

学生で本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用できます。

承認を受けた期間は、老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。なお、

受け取る年金額を補うため、10年以内であれば猶予を受けた期間の保険料を納めることができます(追納)。

申請を希望する人は、基礎年金番号またはマイナンバーの分かる物、学生証の写し(有効期限が裏面に記載されている場合は裏面の写しも)、窓口に来る人の本人確認ができる物を持って、保険年金課(市役所1階)または下総・大栄支所で手続きしてください。住民票上で別世帯の人が手続きをする場合は委任状が必要です。

すでに学生納付特例を受けている人は、日本年金機構から申請書(はがき)が届きます。学校などの情報に変更がない場合は、必要事項を書いて返送してください。

また、学生納付特例制度を利用するには、毎年申請が必要です。

※くわしくは保険年金課(☎20-1547)へ。