

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しょう。

9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、そのほかの人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



市スポーツ・みどり振興財団ホームページ

申込開始日=8月4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。

障がいのある人のための

ほっとすまいるセンター

市内在住で障がいのある人やその家族のための相談窓口です。

相談は無料で秘密は厳守されますので、気軽に相談してください。

日時=午前9時～午後7時30分(土・日曜日は午後6時まで。祝日・第4日曜日を除く)

場所=保健福祉館

内容=福祉サービスの利用援助、公営・賃貸住宅への入居支援、権利擁護など
※くわしくは、ほっとすまいるセンター(☎27-1106、FAX27-1065)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しょう。

日時=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人

※申し込みは健康増進課(☎27-1111 FAX27-1114)へ。

介護予防教室を開催

人生カッコよくプロジェクト

認知症・フレイル(虚弱)・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防するための総合的なプログラムです。

エクササイズやタブレット端末を使った脳トレ、美術などの創作活動を行います。

いつまでも健康に過ごせるように、参加してみませんか。

対象=市内在住の65歳以上の人

参加費=無料

申込方法=7月17日(休)から介護保険課(☎20-1545)へ。専用フォームからも申し込めます



専用フォーム

会場での受講

会場と日時(各全13回)

○久住公民館…9月3日～11月26日の水曜日 午後2時～3時30分

○もりんぴあこうづ…9月4日～11月27日の木曜日 午前10時～11時30分

○三里塚コミュニティセンター…9月4日～11月27日の木曜日 午後2時～3時30分

定員=各30人(先着順)

オンライン配信での受講

期日=9月1日～3月12日の月・木曜日(全56回)

定員=100人(先着順)

※くわしくは介護保険課へ。

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)に、掃除・通院の付き添いなど、日常生活の簡単な支援をする人(協力会員)を紹介しています。

利用会員

対象=市内在住で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。ごみ出しなどの短時間サービスは30分当たり350円)

協力会員

年会費=無料

※くわしくはボランティアセンター(☎27-8010)へ。

献血にご協力ください

【イオンモール成田】

7月19日(土)・21日(月・祝) 午前10時～11時30分、午後1時～4時30分

【成田市役所】

7月22日(火) 午前10時～11時45分、午後1時～4時

※受け付けは400ミリリットル献血のみです。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事業課(☎043-241-8332)へ。

一般健康相談

【こころの健康相談(予約制)】

8月6日(火) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時

※会場は保健福祉館です。予約・詳細は健康増進課(☎27-1111)へ。

成田市医療相談ほっとライン

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)

成田国際空港第2クリニック(日曜日・空港内・☎070-3349-8080)

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

自分の体と向き合おう

市民公開講座

参加費＝無料

“足の血栓”が肺を襲う!?エコノミークラス症候群の怖さ

日時＝8月2日(土) 午後2時～3時30分

会場＝国際医療福祉大学成田病院

講師＝石田敬一さん(同病院心臓外科医師)、坂尾誠一郎さん(同病院呼吸器内科部長)、杉村宏一郎さん(同病院循環器内科医師)

定員＝100人(先着順)

申込先＝同病院(☎35-5600)

健診結果の読み方と慢性腎臓病

日時＝8月21日(木) 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

講師＝丸茂丈史さん(同大学医学部教授)

定員＝80人(先着順)

申込先＝同大学総務課(☎20-7701)

※くわしくは各申込先へ。

健康遊具を使って介護予防

うんどう教室

公園にある健康遊具を使用して、足の疲れを取る運動や、転倒・ふらつき予防などに効果のある運動を行います。

また、教室終了後も参加者でグループをつくり継続的に活動してもらうため、グループを指導する指導員向けの教室を行います。

期日＝9月9日(火)・30日(火)、10月15日(火)・28日(火)、11月11日(火)、12月9日(火)・23日(火)(全7回)

時間

①参加者…午後2時～3時

②指導員…午後1時～3時

会場＝三里塚第一公園(雨天時は三里塚コミュニティセンター)

対象＝市内在住の65歳以上の人

定員＝①30人②10人(先着順)

参加費＝無料

申込方法＝7月17日(木)から介護保険課(☎20-1545)へ。専用フォームからも申し込みます
※くわしくは同課へ。



専用フォーム

社会参加の架け橋に

意思疎通支援者養成研修

講義と実習を通して、失語症の人とのコミュニケーション方法などを身に付けます。

内容と日時(全11回)

○オンライン講義…9月7日、10月5日、11月2日・16日の日曜日 午後1時～4時20分

○実習…9月14日・21日、10月12日・19日、11月9日、12月7日の日曜日 午前10時～午後4時20分(10月19日は午後3時まで、12月7日は午後4時まで。このほかに福祉施設での実習1回あり)

会場＝千葉市ハーモニープラザほか

対象＝県内在住・在勤・在学の18歳以上で研修終了後に支援者として活動できる人

定員＝30人(応募者多数は抽選)

参加費＝無料

申込方法＝8月16日(土)までに専用フォームから申し込む

※くわしくは千葉県言語聴覚士会(☎80-7187-2524)へ。



専用フォーム

国民年金保険料の免除制度

納付が困難な場合は申請を

令和7年度の国民年金保険料は月額1万7,510円です。将来年金を受け取るためには、保険料を一定期間きちんと納める必要があります。しかし、失業や災害などによる経済的な理由で納付が困難な場合は、申請することで保険料の全額免除や一部免除などを受けることができます。

申請は保険料の納付期限から2年以内に行うことができます。ただし、本人・配偶者・世帯主の前年の所得が、それぞれ一定額以下であることが必要です。

免除制度の適用を受けた場合は、本来払うべき保険料の一部を国が負担することで、受け取る年金額の計算に算入されます。保険料の免除や猶予を受けず、未納のまま放置すると、将来の年金やいざという時の障害年金、遺族年金が受けられない場合があります。また、一部免除制度を利用した場合でも、納めるべき一部保険料が未納だと、その期間は受給資格期間と年金額に算入されないで注意してください。

そのほかの免除制度

○納付猶予制度…50歳未満の人が対象(本人・配偶者の所得

保険年金課



審査があります。年金額を計算する際には、この期間は算入されません)

- 学生納付特例制度…学生が対象(本人の所得審査があります。年金額を計算する際には、この期間は算入されません)
- 法定免除…障害年金や生活保護を受けている人が対象(年金額を計算する際には、国の負担に相当する額が算入されます)
- 産前産後免除…産前産後の人が対象(年金額を算出する際には、対象期間の保険料を納付したものととして算入されます)

※くわしくは保険年金課(☎20-1547)または、ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)へ。