

お酒がやめられない人へ

## メンタルヘルスフェア成田

日時=10月19日(日) 午後1時30分~3時45分

会場=保健福祉館

テーマ=それって、アルコール依存症? ~正しく知って、相談しよう

講師=倉田勉さん(ふさのくにメンタルクリニック院長)、アルコール依存症の当事者

対象=市内在住・在勤の人、市内の福祉施設を利用している人またはその家族

定員と参加費=70人(先着順)・無料

※参加を希望する人は当日直接会場へ。託児(1歳~未就学児)の申し込みは10月9日(休)までに障がい者福祉課(☎20-1539)へ。手話通訳・要約筆記があります。くわしくは同課へ。

## 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・就学前の子どものいる人

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。

## 忘れずに更新を

### 指定難病受給者証

指定難病受給者証を持っている人は毎年更新手続きが必要です。更新されない場合、1月1日以降の助成が受けられません。

提出方法=1月5日(月)(必着)までに郵送で更新書類を県難病助成事務センター(〒260-8690 千葉中央郵便局私書箱第7号)へ

※くわしくは同センター(☎043-307-1765)へ。

## 参加者とボランティアを募集

### あおぞら会

あおぞら会では、高齢者の閉じこもり予防のため、地域のボランティアが主体となり、リハビリ体操や季節の行事などを行っています。

#### 地区と活動日・会場

○遠山地区(第1水曜日)…三里塚コミュニティセンター

○ニュータウン地区(不定期)…保健福祉館

○大栄地区(第2金曜日)…大栄支所

○公津地区(第3木曜日)…並木町公民館

時間=午後1時30分~3時

#### 対象

○参加者…市内在住の65歳以上の人(介護認定を受けている人を除く)

○ボランティア…市内在住の人

※申し込みは介護保険課(☎20-1545)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、初めての人でも安心して参加できる教室です。

11月は健康リズム体操やズンバなども行います。体を動かして心身ともにリフレッシュしませんか。

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

申込開始日=10月6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



## 献血にご協力ください

【イオンモール成田】9月15日(月・祝)・27日(土)・28日(日) 午前10時~11時30分、午後1時~4時30分

【成田市役所】9月19日(金) 午前9時30分~午後4時

【成田赤十字病院】9月30日(火) 午前10時~11時、午後0時15分~4時30分

※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

#### 【歯の健康相談】

10月1日(水) 午後1時30分~2時30分

#### 【こころの健康相談(予約制)】

10月16日(木) 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

国際医療福祉大学が開催

## 市民公開講座

日時=10月2日(木) 午後2時~3時

会場=国際医療福祉大学成田キャンパス

テーマ=おいしく食べ続けるために

講師=阿志賀大和さん(同大学言語聴覚学科准教授)

定員と参加費=80人(先着順)・無料

※申し込みは同大学総務課(☎20-7701)へ。

もしもの時に備える

## 在宅医療講演会

意思表示が難しくなった時に備えて、自分が望む医療やケアを前もって家族などへ伝える方法を学びます。

日時=11月9日(日) 午後2時~3時30分

会場=保健福祉館

テーマ=人生会議

講師=清田育男さん(おうちde診察クリニック成田院長)

定員と参加費=120人(先着順)・無料

申込方法=9月16日(火)~

10月17日(金)に地域医療政策課(☎27-1119)

へ。専用フォームから

も申し込みめます

※くわしくは同課へ。



専用フォーム

療養生活を応援します

## がんと向き合う講演会

日時=10月19日(日) 午前10時~11時30分

会場=保健福祉館

テーマ=もしも、がんと言われたら? ~

あなたのつらさを支える緩和ケア

講師=齊藤理さん(成田赤十字病院緩和医療科部長)

定員と参加費=60人(先着順)・無料

申込方法=10月17日(金)までに健康増進

課(☎27-1111)へ。専

用フォームからも申し

込めます

※くわしくは同課へ。



専用フォーム

体の中から元気に

## いきいき血管講座

健康な血管を保つための対策について学びます。血管年齢測定会も実施しますので、参加してみませんか。

日時=10月1日(水) 午後6時~7時

会場=保健福祉館

講師=高野律子さん(明治安田生命総務課長)

対象=市内在住・在勤・在学の人

定員と参加費=25人(先着順)・無料

申込方法=9月29日(月)ま

で健康増進課(☎27-

1111)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

暮らしやすいまちに

## 地域支え合いサポーター養成講座

認知症の人などが安心して暮らせる地域にするためのサポートの仕方や、住み慣れた地域で暮らしていくための住民同士の支え合いのポイントなどを学びます。

日時=11月6日(木)・14日(金)・28日(金)、12月4日(木) 午後1時30分~4時

会場=保健福祉館

定員と参加費=各30人(市内在住の人を

優先に先着順)・無料

申込方法=10月21日(火)

までに成田市社会福祉

協議会(☎27-7755)へ。

専用フォームからも申し込みます

※くわしくは同協議会へ。



専用フォーム

秋の風を感じながら

## 健康ウォーキング大会

期日=10月25日(土)(雨天決行)

コースと集合時間=10kmコース(八生方面)・午前9時、5kmコース(成田ニュー

タウン方面)・午前10時

集合場所=重兵衛スポーツフィールド中

台陸上競技場

参加費=200円(中学生以下は無料。保

険料など)

持ち物=筆記用具、飲み物、雨具

※参加を希望する人は当日直接集合場所

へ。くわしくは、なりたウォーキング

クラブ・田口さん(☎080-3156-748

2)へ。

## 国民年金

### こんな時はどうなるの?

**Q** 会社員だった夫が60歳になり、定年退職しました。私は55歳で、夫の扶養に入っていたのですが、国民年金の届け出は必要ですか。

**A** 保険年金課(市役所1階)または下総・大栄支所で「種別変更」の届け出をしてください。マイナポータルからも届け出ができます。

20~59歳の人は、国民年金に必ず加入することになります。加入者の種別は、第1号被保険者(学生、農業従事者、自営業者、フリーター、無職の人など)、第2号被保険者(サラ

リーマンなど)、第3号被保険者(サラリーマンなどの配偶者)の3種類に分かれていて、種別が変わる時は届け出が必要です。

今回の場合、配偶者が会社を退職したことにより、第3号被保険者から第1号被保険者になるための手続きを行います。

第1号被保険者になると、国民年金保険料は自分で納めることとなります。納付には、便利で確実な口座振替や、まとめて前払いすると割引される前納制度があるので利用してください。

※くわしくは、マイナポータルからの届け出については日本年金機構ホームページ、そのほかについては保険年金課(☎20-1547)へ。



日本年金機構  
ホームページ