

気軽に参加してみませんか

大人お散歩倶楽部

地域の人たちと交流しながら、軽い体操やミニコンサートなどを楽しめます。

日時＝第4金曜日 午前10時～11時20分

会場＝もりんぴあこうづ

対象＝18歳以上の人

参加費(1回当たり)＝100円(飲み物代)

※参加を希望する人は当日直接会場へ。
くわしくは同館(☎27-5252、第4月曜日は休館)へ。

提供者や事業者などに

骨髄等移植ドナー等助成金

市では、骨髄・末梢血幹細胞移植を推進するため、助成金を交付しています。

対象

- ドナー…市に住民記録があり、日本骨髄バンクで骨髄などを提供した人または骨髄などの提供について最終的な同意をした後に、提供が中止となった人
- 事業者…国内でドナーを雇用する事業所

助成額

- ドナー…骨髄などの提供のために要した通院または入院1日につき2万円(1回の提供につき上限14万円)
 - 事業者…ドナー休暇1日につき1万円(ドナー1人につき上限7万円)
- ※くわしくは地域医療政策課(☎27-1119)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。

また、市ホームページにも音声ファイルを掲載しています。



広報なりた



市議会だより

※くわしくは障がい者福祉課(☎20-1539)へ。

楽しく健康づくり

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、足腰への負担が少ない全身の運動で、脳の活性化にも効果的です。

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(8月を除く。初めて参加する人は午後1時15分集合。ボランティアは午後1時～3時30分。雨天中止)

集合場所＝保健福祉館

対象＝市内在住の人

参加費＝無料

持ち物＝動きやすい服装、帽子、タオル、飲み物、ポール(貸し出しあり)

※参加を希望する人は当日直接集合場所へ。軽い認知症の人は初回のみ事前に健康増進課(☎27-1111)へ連絡してください。くわしくは同課へ。

金額が変わります

重度障がい者への手当

4月から重度の障がいのある人を対象に支給している手当の金額が変わります。

特別障害者手当

対象＝在宅で常時介護が必要な重度重複障がい者または最重度障がい者で20歳以上の人

支給額(月額)＝3万4500円

障害児福祉手当

対象＝在宅で重度の身体・知的・精神障がいのある20歳未満の人

支給額(月額)＝1万6,560円

特別児童扶養手当

対象＝次のいずれかに当てはまる20歳未満の人を、常に在宅で介護している父母または養育者

- 身体障害者手帳1～3級、4級の一部
- 療育手帳A～Aの2、おおむねBの1
- 精神障がい、内部疾患などで常時介護を必要とする

支給額(月額)＝1級5万8,450円、2級3万8,930円

※所得制限などで手当を受けられない場合があります。くわしくは障がい者福祉課(☎20-1539)へ。

一般健康相談

【こころの健康相談(予約制)】

3月16日(月) 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)

なりた内科・脳神経内科(日曜日の午前中・ウイング土屋・☎33-7342)

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)

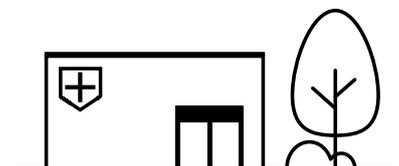
成田国際空港第2クリニック(日曜日・空港内・☎070-3349-8080)

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) 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
午前10時～午後4時45分	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

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。

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=4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

出場者と標語を募集

8020運動よい歯のコンクール

市では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つ「8020運動」を推進しています。その一環として「高齢者のよい歯のコンクール」の出場者と「歯と口の健康づくりに関する標語」を次の通り募集します。

応募資格

○高齢者のよい歯のコンクール…市内在住の80歳以上(4月1日時点)で、自分の歯(かぶせた歯、差し歯も可)が20本以上あり、4月22日(水)に行われる審査に参加できる人

○歯と口の健康づくりに関する標語…市内在住・在勤・在学の人

応募方法=4月2日(水)(必着)までに、はがきで住所・氏名・生年月日・電話番号、「歯と口の健康づくりに関する標語」に応募する人は標語を健康増進課(〒286-0017 赤坂1-3-1)へ。専用フォームからも申し込めます



専用フォーム

※くわしくは同課(☎27-1111)へ。

気軽に利用を

地域活動支援センター

市では、障がいのある人が気軽に立ち寄り、安心して過ごせる場所として地域活動支援センターを設置しています。

困り事や悩み事の相談などでもできますので、気軽に利用してください。

また、利用者同士が交流できるお茶会や散歩などのプログラムも開催しています。

対象=市内在住で障がいのある人

利用料=無料

成田地域生活支援センター

所在地=本三里塚226-13

利用時間=午前10時~午後4時

電話番号=35-7771

休館日=火・土曜日

地域生活支援センター サザンカの里

所在地=南敷461-5

利用時間=午前9時~午後5時

電話番号=73-4695

休館日=土・日曜日、祝日、年末年始

※利用には登録が必要です。くわしくは各センターへ。

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間

追納で受取額が増加

国民年金保険料の免除(全額免除・一部納付)・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた時よりも高齢基礎年金の受取額が少なくなります。

そこで、将来受け取る高齢基礎年金を増額するために、10年以内であれば免除を受けた期間の保険料を後から納め

ることができます(追納)。

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納すると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納を希望する人は、佐原年金事務所(☎0478-54-1442)へ連絡してください。

※くわしくは佐原年金事務所へ。

令和8年3月末日までに追納する場合の1カ月分の保険料額

年度	全額免除 納付猶予 学生納付特例 (加算額)	4分の1納付 (加算額)	半額納付 (加算額)	4分の3納付 (加算額)
平成27年度	15,930円 (340円)	11,950円 (260円)	7,960円 (170円)	3,990円 (90円)
平成28年度	16,600円 (340円)	12,450円 (260円)	8,300円 (170円)	4,150円 (90円)
平成29年度	16,820円 (330円)	12,620円 (250円)	8,400円 (160円)	4,200円 (80円)
平成30年度	16,650円 (310円)	12,480円 (230円)	8,330円 (160円)	4,160円 (80円)
令和元年度	16,710円 (300円)	12,530円 (220円)	8,350円 (150円)	4,170円 (70円)

年度	全額免除 納付猶予 学生納付特例 (加算額)	4分の1納付 (加算額)	半額納付 (加算額)	4分の3納付 (加算額)
令和2年度	16,820円 (280円)	12,610円 (210円)	8,410円 (140円)	4,200円 (70円)
令和3年度	16,860円 (250円)	12,650円 (190円)	8,420円 (120円)	4,210円 (60円)
令和4年度	16,740円 (150円)	12,550円 (110円)	8,360円 (70円)	4,190円 (40円)
令和5年度	16,520円 (0円)	12,390円 (0円)	8,260円 (0円)	4,130円 (0円)
令和6年度	16,980円 (0円)	12,730円 (0円)	8,490円 (0円)	4,240円 (0円)