

体を動かしてリフレッシュ

スポーツ施設のイベント

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=5月11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。

接種費用を助成

肺炎球菌ワクチン

対象=市に住民記録があり、次のいずれかに当てはまる人(過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けた人を除く)

○接種日時時点で65歳の人

○接種日時時点で60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいのある人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある人(身体障害者手帳1級程度)

自己負担額=6,000円(生活保護受給者は生活保護受給証明書の提示で無料)

接種方法=65歳になる誕生日の時期に送付される予診票と住所・氏名・生年月日を確認できる物を持って医療機関へ。予診票がない人は直接または電話で地域医療政策課(保健福祉館内・☎27-1119)へ申し込んでください

※くわしくは同課へ。

接種して予防を

風疹ワクチン

対象=接種日時時点で市に住民記録がある妊娠を希望している女性とその夫、または妊婦の夫(事実上の婚姻関係と同様の事情にある人を含む)

助成額=風疹ワクチン3,000円、麻疹・風疹混合ワクチン5,000円

助成回数=1回

※くわしくは地域医療政策課(☎27-1119)へ。

成田病院が開催

腰痛予防教室

腰痛を引き起こす原因などを理学療法士が分かりやすく解説します。腰痛を改善する簡単な運動も行うので、参加してみませんか。

日時=5月24日(日) 午前10時~正午

会場=成田病院(押畑)

定員=20人(先着順)

参加費=無料

持ち物=動きやすい服装、運動靴

申込方法=5月22日(金)ま

でに同病院リハビリテーション科(☎22-1500)へ。専用フォームから申し込みます



専用フォーム

※くわしくは同病院リハビリテーション科へ。

横浜市へ日帰りバス旅行

障がい児(者)レクリエーション

日時=5月23日(土) 午前8時30分~午後5時

集合場所=保健福祉館

内容=カップヌードルミュージアム(神奈川県横浜市)やその周辺を回る

対象=市内在住の4歳以上の障がいのある人と保護者1人

定員=30組(応募者多数は抽選)

参加費=無料(施設入場料などは実費)

※申し込みは5月8日(金)までに成田市社会福祉協議会(☎27-7755)へ。

いつまでも元気に過ごすために

なりたいいきいき百歳体操体験会

なりたいいきいき百歳体操は、高齢者の体力・居場所づくりを目的とした、椅子を使って行う6種類の簡単な筋力体操です。

日時=5月14日(木)、6月11日(木)、7月9日(木)、8月20日(木)、9月10日(木)、10月8日(木)、11月12日(木)、12月10日(木)、1月14日(木)、2月10日(木)、3月11日(木) 午後2時30分~3時30分

会場=赤坂ふれあいセンター

定員=各50人(先着順)

持ち物=動きやすい服装、タオル、飲み物
※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。

献血にご協力ください

【成田市役所】

4月16日(木)・17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18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19日(日) 午前10時~11時30分、午後1時~4時30分

【成田赤十字病院】

4月28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

【こころの健康相談(予約制)】

4月24日(金) 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。

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)	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

基礎から学べる

手話奉仕員養成講座

手話でコミュニケーションが取れるよう、初歩から学びます。講師が丁寧に教えるので、参加してみませんか。

日時

- 前期…5月16日～12月19日の土曜日(全27回) 午前10時～正午
- 後期…5月15日～11月20日の金曜日(全27回) 午後6時30分～8時30分

会場＝男女共同参画センター

対象＝市内在住・在勤・在学で手話に興味のある人(後期は令和7年度までに前期課程を修了した人)

定員＝各20人(応募者多数は受講歴などを考慮して決定)

参加費＝無料(テキスト代は実費)

申込方法＝4月24日(金)までに電話またはFAXで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、FAX番号、市外在住の人は市内在勤・在学かどうか、講座名(前期または後期。後期の場合は前期課程を修了した年度と自治体)、テキストの有無を障がい者福祉課(☎20-1539 FAX24-2367)へ

※くわしくは同課へ。

助け合いの心で

社会福祉協議会

社会福祉協議会は、地域の誰もが安心して暮らすことができる福祉のまちづくりを推進するために、地域住民を一般会員として構成する社会福祉団体です。

会費は1世帯当たり年間500円で、区・自治会・町内会を通じて納入をお願いします。自治会などへ加入していない場合は成田市社会福祉協議会(保健福祉館内)で直接納付できるほか、郵便局の払込用紙の送付も可能です。

寄せられた会費は地域に密着したさまざまな社会福祉事業に役立てられますので、ご理解とご協力をお願いします。

※くわしくは成田市社会福祉協議会(☎27-7755)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。くわしくは成田地域生活支援センター(☎35-7771)へ。

国際医療福祉大学が開催

市民公開講座

日時＝5月25日(月) 午後2時30分～4時30分

会場＝国際医療福祉大学成田キャンパス

テーマ＝めざせ健康寿命アップ!体力測定会&楽しく動く脳トレ体操

講師＝石井秀明さん(同大学理学療法学科准教授)

対象と定員＝65歳以上の人・50人(先着順)
※参加費は無料です。申し込みは同大学総務課(☎20-7701)へ。

ストライクを狙って

健康ボウリング教室

インストラクターが実技指導を行います。適度な運動で健康維持を目指しませんか。

日時＝5月13日・20日・27日、6月3日・10日・17日の水曜日(全6回) 午前10時30分～正午

会場＝ラクゾー成田店(そら成田ニュータウン5階)

定員＝20人(先着順)

参加費＝3,000円(ゲーム代。貸靴代は別途)

持ち物＝運動のできる服装、靴下、タオル
※申し込みは5月11日(月)までに市ボウリング協会・間嶋さん、齊藤さん(ラクゾー成田店・☎33-6752)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1万7,920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(金)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。