

美しい姿勢を目指して

やさしいピラティス教室

ゆったりとした動きで正しい姿勢や呼吸法などを学びます。初心者でも楽しめるので、気軽に参加してみませんか。

日時=6月18日(木)、7月2日(木)・16日(木)
(全3回) 午後2時~3時30分

会場=久住公民館

対象=市内在住・在学・在勤の18歳以上の人

定員=12人(応募者多数は初めての人を優先に抽選)

参加費=無料

持ち物=ヨガマットまたはバスタオル、運動のできる服装、タオル、飲み物

申込方法=5月28日(木)(必着)までに、はがきまたはEメールで住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・行事名を久住公民館(〒286-0814 幡谷922-2 Eメールkominkan@city.narita.chiba.jp)へ。専用フォームからも申し込みます



専用フォーム

※くわしくは同館(☎36-1646、月曜日(は休館)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もできますので、気軽に利用してください。

利用者同士が交流できるお茶会や創作活動なども開催しています。

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。

高齢者を支える担い手に

市認定ヘルパー養成研修

支援が必要な高齢者などに対する生活援助の基礎知識や介護従事者としての心得・コミュニケーション技術などを学びます。

ホームヘルパーの資格がない人でも、この研修を修了することで、介護保険の要支援者などに対する訪問介護のうち生活援助(調理・洗濯・買い物など)ができるようになります。

日時=6月23日(火)~25日(木)(全3回) 午前10時~午後4時

会場=市役所6階中会議室

対象=市内在住で市認定ヘルパーまたは生活援助の担い手に興味があり、同講座を初めて受講する人

定員=30人(先着順)

参加費=無料

申込方法=5月18日(月)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



専用フォーム

※くわしくは同課へ。

ポイントをためてお得なサービスを健康チャレンジ事業

健康づくりに取り組むことでもらえる「ち~バリユ~カード」を協賛店で提示すると、割引やプレゼントなどのサービスが受けられます。健康づくりのために、参加してみませんか。

対象=市内在住の18歳以上の人

参加方法=健康増進課(保健福祉館内)にある申請用紙を使って、生活習慣の目標の設定と達成、健(検)診などのイベントメニューに参加することでポイントをためる。200ポイントがたまったら健康増進課、保険年金課(市役所1階)、介護保険課(市役所議会議棟1階)で「ち~バリユ~カード」と交換する。「ち~バリユ~ネット」ホームページからも参加できます



ち~バリユ~ネットホームページ

参加費=無料

※協賛店は同ホームページで確認できます。くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

献血にご協力ください

【イオンモール成田】

5月17日(日)・23日(土)・31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】

5月29日(金) 午前9時30分~11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)】

5月18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)	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

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。

7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＝6月8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。



費用の一部を助成します

がん患者等支援事業

がん患者補整具等購入費等助成

がん患者の社会生活を応援するため、補整具にかかる費用の一部を助成します。

対象＝補整具を購入またはレンタルした日時点で市に住民記録がある人

上限額

- ウィッグ(毛付き帽子を含む)…3万円
- 胸部補整具…2万円
- エピテーゼ…5万円

助成回数＝各1回

定期予防接種の再接種費用助成

助成額は予防接種の種類によって異なります。

対象＝再接種を受けた日時点で市に住民記録がある20歳未満の人

若年がん患者在宅療養費助成

若年がん患者が住み慣れた自宅で療養できるよう、介護サービスを利用する際にかかる費用の一部を助成します。

対象＝医師に回復の見込みがないと判断された、市に住民記録がある40歳未満の人

助成額(月額)

- 訪問介護・訪問入浴・福祉用具貸与・福祉用具…購入などにかかった費用の9割(上限5万4,000円)
- 主治医意見書の作成…上限5,000円

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

物事を前向きに捉えるポイントも

市民の集い

笑い健康の会が、笑いが心に与える影響などについて、寸劇を交えて紹介します。

物事を前向きに捉えるポイントや、角を立てずに言いたいことを伝えるコミュニケーションの仕方などを、一緒に学んでみませんか。

日時＝5月29日(金) 午後1時30分～3時

会場＝保健福祉館

対象＝市内在住・在勤の人

定員＝20人(先着順)

参加費＝無料

申込方法＝5月28日(木)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



専用フォーム

ご協力をお願いします

赤十字会費

日本赤十字社が国内外で行っている災害救護活動などの事業は、皆さんからの会費で支えられています。

5・6月を赤十字運動月間と定め、区・自治会・町内会を通じて会費の募集が行われますので、ご理解とご協力をお願いします。

※くわしくは社会福祉課(☎20-1536)へ。

国民年金

初めて受け取る時は必ず請求手続きを

「年金は65歳になると自動的に支給される」と考えている人はいませんか。年金は、本人からの請求がなければ支給されません。65歳になったら「年金請求書(老齢給付)」を提出してください。希望により60歳から受給する「繰上げ請求」や66歳以降に受給する「繰下げ請求」もできます。

請求手続きは、佐原年金事務所(☎0478-54-1442)また

は、ねんきんサテライト成田(☎24-5715)で行ってください。

任意加入期間を含め加入期間の全てが「第1号被保険者」の人は、保険年金課(市役所1階)または下総・大栄支所でも手続きできます。

国民年金には、このほかに障害基礎年金、遺族基礎年金、寡婦年金、死亡一時金があります。いずれも受給するには請求手続きが必要です。

請求に必要な書類などについては、ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)へ問い合わせてください。

※くわしくは保険年金課(☎20-1547)へ。

国民年金の加入者の種類

- ①第1号被保険者…20～59歳の自営業者など
- ②第2号被保険者…会社員・公務員など
- ③第3号被保険者…②に扶養されている20～59歳の配偶者