

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)

※6月25日(休)は、体力測定会を行います。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。

生活再建をお手伝い

暮らしサポート成田

暮らしサポート成田(商工会館1階)では、生活保護を受けていない人で、生活の維持が難しい人を対象に、社会福祉士などの支援員が相談に応じています。

相談内容は、仕事や家計、家賃の滞納、借金、ひきこもりなどさまざまです。

窓口に来られない場合には支援員が訪問することもできますので、困り事があつたら気軽に相談してください。

※くわしくは暮らしサポート成田(☎20-3399)へ。

生きづらさを感じている人の居場所

なりたフリーサロン

日時=第2水曜日 午後1時30分～3時

会場=もりんぴあこうづ

内容=ゲームやワークショップを通じて交流する

対象=生きづらさを感じている人や社会復帰を目指している人など

※参加費は無料です。参加を希望する人は当日直接会場へ。くわしくは暮らしサポート成田(☎20-3399)へ。

市ホームページで公開中

健康レシピ

健康を保つためには、栄養バランスの取れた食事を心掛けることが大切です。

市では、栄養士が考えたレシピを主食・主菜・副菜・汁物に分けて市ホームページで紹介しています。



市ホームページ

家庭での献立作りの参考にしてみてください。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

入会説明会と基礎研修会を開催

なりたファミリー・サポート・センター

保育園・幼稚園・児童ホームなどの送迎、臨時的な子どもの預かりなどの子育ての手伝いをしてほしい人(利用会員)と手伝いをしたい人(協力会員)が助け合う、会員制のサービスです。

利用時間=午前8時～午後7時(午前6時～8時、午後7時～10時の時間外利用あり)

利用料(1時間当たり)=700円(交通費は別途。時間外は800円)

利用会員として入会を希望する場合

なりたファミリー・サポート・センター(保健福祉館内)または同センターホームページにある申請書と必要書類を直接また



なりたファミリー・サポート・センターホームページ

は郵送で、なりたファミリー・サポート・センター(〒286-0017 赤坂1-3-1)へ提出してください。入会説明会への参加は任意です。

入会説明会

日時=6月16日(火)、7月7日(火)・21日(火) 午前10時～11時

会場=保健福祉館

協力会員として入会を希望する場合

入会説明会と基礎研修会に参加してください。

入会説明会・基礎研修会

日時=6月16日(火)、7月21日(火) 午後1時～3時45分

会場=保健福祉館

※申し込みは各開催日の前日の正午までに、なりたファミリー・サポート・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】

6月27日(土)・28日(日) 午前10時～11時30分、午後1時～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)】

6月26日(金) 午後1時30分～3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。

8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)

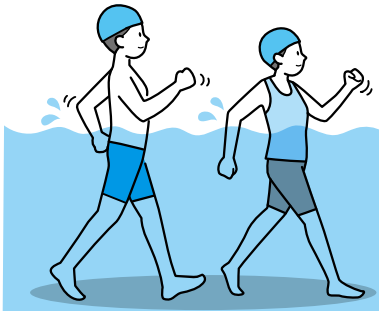
申込方法＝市スポーツ・みどり振興財団ホームページで開催日時・会場を確認し、同ホームページにあるオンライン予約システムから申し込む



市スポーツ・みどり振興財団ホームページ

申込開始日＝7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。



国際医療福祉大学が開催

市民公開講座

日時＝7月13日(月) 午後2時30分～5時

会場＝国際医療福祉大学成田キャンパス 公津の杜校舎

テーマ＝めざせ健康寿命アップ!からだと脳の元気度チェック

講師＝石井秀明さん(同大学理学療法学科准教授)

対象＝65歳以上の人

定員＝50人(先着順)

参加費＝無料

※申し込みは同大学総務課(☎20-7701)へ。

短期集中予防教室

成田こっぷくアカデミー

介護予防を目的に、陶芸や織織りなどの創作活動、個別・集団トレーニングを組み合わせた運動プログラムを行い、認知機能と体力の向上を目指す教室です。

期間＝8月18日～11月3日の火曜日(全12回)

時間＝午前9時30分～11時30分

会場＝国際医療福祉大学成田キャンパス 公津の杜校舎

対象＝市内在住で介護保険の事業対象者または要支援認定を受けている人

定員＝10人(応募者多数は選考)

※参加費は無料です。申し込みは6月30日(火)までに介護保険課(☎20-1545)へ。

対象者に支給しています

障害者福祉手当

対象＝次のいずれかに当てはまる人

○身体障害者手帳1・2級

○療育手帳A～Bの2

○精神障害者保健福祉手帳1～3級

支給額(月額)＝5,000円～1万3,000円

支給月＝7・11・3月

申請方法＝障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、口座番号の分かる物を持って障がい者福祉課(市役所議会棟1階)へ

このような場合は支給されません

障害者手帳などの有効期限が切れている期間の手当は支給されません。

更新中の場合は、新しい障害者手帳などが確認できてから支給します。また、所得制限などで手当を受けられない場合があります。

資格喪失した時は届け出が必要です

次のいずれかに当てはまる時は受給資格を失うため、喪失届を障がい者福祉課へ提出してください。

なお、手当の受給後に受給資格の喪失が判明した場合は、手当の返還が必要です。

○3カ月以上入院した時(20歳未満の人を除く)

○施設に入所した時

○市外に転出した時

○亡くなった時

※くわしくは障がい者福祉課(☎20-1539)へ。

年金の振込通知書

発行は年1回です

国民年金・厚生年金・船員保険の年金は、支払月(偶数月)の15日に、希望した銀行などの預金口座に振り込まれます。「振込通知書」は年1回、日本年金機構から6月に送付され、翌年4月までの支払日と金額が記載されています。年金の支払額に変更があった時や、受け取る預金口座を変更した時などは、変更後の内容が改めて通知されます。

郵便局の窓口で、通知書と引き換えに現金で受け取りをしている人には、支払月ごとに「支払通知書」が送付されます。

※くわしくは、ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)へ。

